

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
8	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナたまごそばうどん ピザふうみチーズポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ おおむぎ だいずあぶら でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん とうな にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう	624	25.8	20.4	1.9
9	木	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき ゆかりあえ はるやさしみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは	599	23.4	18.0	2.0
10	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ サラダこんにやく	604	22.2	17.6	1.8
13	月	はるいろ ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて:おはなみ】 あつあげのみそチーズやき ごまおひたし こめだんごいりおはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ かまぼこ	こめ さとう ごま じゃがいも こめだんご でんぱん	コーン もやし にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん	605	22.9	16.7	2.2
14	火	ごはん	牛乳	【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 とりにくのヘルシーからあげ きりぼしだいこんのごまずあえ もやしのみそしる おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず みそ とうにゅう	こめ こめこ でんぱん ごま さとう	しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし いちご	643	24.4	20.0	1.8
15	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ とうなとエリンギのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン タピオカでんぱん さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ とうな たまねぎ かぶ かぶのは	610	28.8	22.5	2.2
16	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると めぎす ひじき	ちゅうかめん こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら	メンマ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	593	30.0	17.2	2.1
17	金	ごはん	はっこうにゅう	【しよくいくのひこんだて】 ★みんなでたのしくたべよう★ ハンバーグオニオンソース おはなばたけサラダ ミネストローネ	はっこうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ さとう でんぱん こめあぶら こめこマカロニ じゃがいも	たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく エリンギ トマト	583	22.4	10.8	1.6
20	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき とうなののりたくあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	とうな もやし にんじん たくあん たまねぎ こんにやく さやいんげん	610	24.5	18.7	1.7
21	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ もずく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン こまつな	609	25.6	19.0	1.8
22	水	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぱん みずあめ ねりごま ごま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	636	27.3	20.1	2.0
23	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず あおのり かつおぶし	ソフトめん こめあぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ ブロッコリー うめぼし	577	27.7	15.4	1.8
24	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 ホキのやくみソースがけ キャベツのごまあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ほき うちまめ とうふ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ	602	25.0	18.6	1.6
27	月	ごはん	牛乳	あげギョーザのごまみそだれ はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ	こめ ラード こむぎこ でんぱん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん ほうれんそう ほししいたけ えのきたけ ながねぎ	611	18.6	18.0	1.7
28	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに わかめとしんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ	619	26.8	19.8	2.0
29	水	昭和の日									
30	木	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぱん ワンタン	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ なら	601	25.2	18.8	2.1

一食平均エネルギー:608 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:18.2 g

食塩:1.9 g

*献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

「減塩の日献立」について

「減塩の日献立」は、給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べる日です。

上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっていて、子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることがとても大切です。「減塩の日」には、家庭でも減塩について意識してみましよう。

4月24日(金)
減塩の日献立

減塩ポイント①

★ごはんの献立は、パンやめんに比べて塩分量が少ないです。
★ねぎなどの香味野菜やごまなどの種実を料理に加えると香りがよくなり、調味料の量を減らすことができます。

よろしくお願ひいたします

新1年生を迎え、新学期がスタートしました。学校給食は子どもたちの心身の健全な育成を目的とし、教育活動の一環として行われています。学校給食についてのご理解とご協力をお願いいたします。

みんなで力を合わせて、安心・安全でおいしいを作ります。