

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め グリーンポテト 春キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 青のり 厚揚げ 大豆 味噌	米 米油 でん粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきたけ ほうれん草	762	31.4
9 木	麦ごはん	牛乳	チキンキーマカレー こんにやくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ひじき 茎わかめ 刻み昆布 ヨーグルト	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツこんにやく ホールコーン	796	26.7
10 金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立・発酵食品】 鯖の一味麹焼き 春キャベツの酢みそあえ 春のっぺい汁	牛乳 さわら 味噌 鶏肉 厚揚げ 桜ちらし蒲鉾	米 砂糖 じゃがいも でん粉	しょうが キャベツ もやし にんじん ブロッコリー たけのここんにやく さやえんどう	750	36.4
13 月	ゆで中華麺	牛乳	和風しょうゆラーメンスープ ぎょうざ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 鶏肉 大豆	中華めん 米油 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ メンマ ホールコーン 長ねぎ キャベツ にら ほうれん草	773	31.6
14 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯マヨサラダ 沢煮椀	牛乳 鯖 味噌 のり 豚肉 糸かまぼこ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	だいこん しょうが もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ 切干大根 えのきたけ さやえんどう	784	35.1
15 水	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 メンマの五目きんぴら じゃがいもとほうれん草のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 砂糖 米油 じゃがいも 麩	にんじん メンマこんにやく キャベツ ビーマン たまねぎ ほうれん草	743	30.0
16 木	黒糖パン (小麦)	牛乳	鮭のマヨケチャップ焼き 青大豆サラダ ミートボールと リボンパスタのスープ	牛乳 鮭 青大豆 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	パン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 でん粉 じゃがいも マカロニ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	789	38.6
17 金	ごはん	牛乳	【食育の日：食育ピクトグラム 共食】 鶏肉のカレーから揚げ ちくわとしらたきのつるつる炒め 豆腐と油揚げのみそ汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ 大豆 味噌 豆乳	米 米粉 でん粉 米油 いちごゼリー 砂糖	にんにく にんじん キャベツ しらたき ほうれん草 たまねぎ もやし いちご	861	31.5
20 月	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト エリンギ トマトピューレ キャベツ きゅうり	773	33.8
21 火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストポテト 筍と小松菜のスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 なんと	米 米油 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ 小松菜	745	27.3
22 水	ごはん	牛乳	太刀魚のフライのレモンソース こんぶあえ もずくのみそ汁	牛乳 太刀魚 昆布 油揚げ もずく 大豆 味噌	米 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	レモン汁 にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	782	26.9
23 木	米粉のアップ ルチップ パン	牛乳	オムレツ ポテトナポリタン 春キャベツのコンソメスープ	牛乳 卵 ツナ ベーコン	こめ粉パン でん粉 砂糖 米油 じゃがいも	りんご にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ ホールコーン ほうれん草	750	32.3
24 金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き 野菜と青大豆のゆかりあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも(魚卵) 青大豆 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油	もやし キャベツ にんじん ゆかり粉 しょうが たまねぎ さやいんげん	771	31.2
27 月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ブロッコリーとキャベツのサラダ 豚汁	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 厚揚げ 味噌	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎこんにやく 長ねぎ	771	30.5
28 火	ごはん	はっこう乳 プレーン	高野豆腐と鶏肉の揚げ煮 のり酢あえ みそワンドンスープ	はっこう乳 鶏肉 高野豆腐 のり なんと わかめ 味噌	米 砂糖 でん粉 米油 ワンタン	長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ メンマ キャベツ	748	26.8
30 木	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 切り干し大根のナムル 麻婆豆腐	牛乳 いわし(魚卵) 豚肉 大豆 豆腐 赤色辛みそ	米 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 米油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが 切干大根 ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ 長ねぎ	808	32.2

一食平均エネルギー：775 Kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：21.3 g

食塩：2.4 g

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

## ～\*\*\*ご入学・ご進級 おめでとうございませう\*\*\*～

- 給食は、合併前上越市の中学校統一の献立です。年間192回を基準回数としています。
- 給食費は、月額5,680円(3月分は5,600円)で、食材費としています。
- 食材は安全性を最優先し、積極的に国産品や地場産物を取り入れています。
- ごはんは上越市産つきあかり100%の無洗米を使用しています。



上越市食育推進キャラクター  
「もぐもぐジョッピー」

### 【ふるさと献立～発酵食品～】

上越市内製造の味噌と塩こうじを使った料理を味わいます。

### 【食育の日～食育ピクトグラム 共食～】

今年のテーマは「食育ピクトグラム(絵文字)」です。12の絵文字から食育について学びます。4月は「共食」仲間と給食を共にしながら、体も心も元気にしましょう。

### 【減塩の日献立】

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て学ぶ日です。