

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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	麦ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそばろ丼 ピザ風味チーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 大豆油 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	764	30.8	22.1	2.3
9	木	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨ焼き ゆかりあえ 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノイックマヨネーズ ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし 赤しそ にんじん 玉ねぎ ごぼう かぶ かぶの葉	743	27.6	19.9	2.5
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ サラダこんにゃく	792	28.5	23.4	2.3
13	月	春色ごはん	牛乳	【ふるさと献立:お花見】 厚揚げのみそチーズ焼き ごまおひたし 米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ チーズ かまぼこ	米 砂糖 ごま じゃがいも 米団子 でんぷん	コーン もやし にんじん ほうれん草 大根 干しいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん	747	27.3	19.3	2.6
14	火	ごはん	牛乳	【入学・進級お祝い献立】 鶏肉のヘルシー唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆 みそ 豆乳	米 米粉 でんぷん ごま 砂糖	しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし いちご	807	30.3	23.8	2.3
15	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とう菜とエリンギのソテー 豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ 冬菜 玉ねぎ かぶ かぶの葉	818	37.9	28.9	3.0
16	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすの米粉揚げ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なためぎす ひじき	中華麺 米粉 米油 砂糖 ごま油	メンマ にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	747	39.3	19.1	2.8
17	金	ごはん	発酵乳	【食育の日献立】 ★みんなで楽しく食べよう★ ハンバーグオニオンソース お花畑サラダ ミネストローネ	発酵乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 砂糖 でんぷん 米油 米粉マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 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	745	27.7	13.7	2.0
20	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き とう菜ののりタクあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	冬菜 もやし にんじん たくあん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	768	30.4	21.6	2.2
21	火	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ もずく 油揚げ 大豆 みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜	768	30.6	22.5	2.2
22	水	ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き 茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん 水あめ ねりごま ごま	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 小松菜	809	34.2	24.6	2.4
23	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 青のりポテトビーンズ 梅おかかあえ 角チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり かつお節 チーズ	ソフトめん 米油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 もやし キャベツ ブロッコリー 梅干し	749	35.2	20.4	2.5
24	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキの薬味ソースがけ キャベツのごまあえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 ほき 打ち豆 豆腐	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 しめじ	754	30.8	21.3	2.0
27	月	ごはん	牛乳	みそだれ米粉揚げぎょうざ 春雨サラダ うずらの卵入り中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 うずら卵	米 ラード でんぷん 砂糖 米粉 米油 ごま 春雨 ごま油	キャベツ なら しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ	813	24.9	26.7	2.6
28	火	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 大豆とひじきの炒り煮 わかめと新たまねぎのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 大豆 ひじき みそ さつま揚げ 油揚げ わかめ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ	786	33.0	23.7	2.4
29	水	昭和の日									
30	木	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそ米粉ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 なためぎす みそ	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 米粉ワンタン	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ なら	748	29.5	20.7	2.5

一食平均エネルギー:772 Kcal

たんぱく質:31.1 g

脂質:22.0 g

食塩:2.4 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て学ぶ日です。
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ょう。

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。