令和8年　4月分

学 校 給 食 献 立 表

〔名立中〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
8	水	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワンタンスープ お祝いデザート	牛乳　豚肉　大豆 豆腐　なると　みそ 豆乳	米　大麦　米油　ごま 砂糖　ごま油 ワンタン　米粉	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　にら　いちご	808	28.5	23.9	2.3
9	木	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き のりタクあえ 肉じゃが	牛乳　ししゃも　のり 豚肉　厚揚げ	米　米油　マヨネーズ じゃがいも　砂糖	ほうれん草　もやし　にんじん たくあん　玉ねぎ　しらたき さやいんげん	782	31.3	23.7	2.3
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 角チーズ	牛乳　豚肉　うずら卵 大豆　わかめ　チーズ	米　大麦　米油 じゃがいも　砂糖 カレールウ　米粉	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　冬菜　キャベツ サラダこんにゃく	794	29.7	24.2	2.4
13	月	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 青のりポテトビーンズ ひじきサラダ	牛乳　豚肉　なると 大豆　青のり　ひじき ツナ	中華麺　砂糖　米油 じゃがいも　ごま油	メンマ　にんじん　玉ねぎ ほうれん草　しょうが　コーン もやし　きゅうり	744	33.1	19.9	2.6
14	火	ごはん	牛乳	鶏肉のヘルシーから揚げ 切り干し大根のごま酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳　鶏肉　厚揚げ みそ	米　ごま油　でんぷん 米粉　ごま　砂糖 じゃがいも	しょうが　にんにく　切干大根 もやし　ほうれん草　コーン にんじん　えのきたけ　長ねぎ	787	31.1	23.5	2.2
☆ふるさと献立　今月のふるさと献立は、桜の季節に合わせて、お花見をイメージした内容になっています。											
15	水	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立：お花見】 厚揚げのみそチーズ焼き 冬菜の昆布あえ 米団子入りお花見のっぺい汁	牛乳　厚揚げ　みそ チーズ　昆布 かまぼこ	米　大麦　ごま　砂糖 じゃがいも　米団子 でんぷん	赤しそ　もやし　にんじん 冬菜　大根　干ししいたけ こんにゃく　さやいんげん	747	26.5	19.6	2.3
16	木	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風 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　青のり かつお節　大豆　ひじき さつま揚げ　油揚げ わかめ　みそ	米　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 えのきたけ	772	32.3	22.7	2.4
17	金	麦ごはん	飲むヨーグルトプレーン	セルフのツナたまごそぼろ丼 ピザ風ポテト 春キャベツのみそ汁	飲むヨーグルト　卵 ツナ　大豆　チーズ 厚揚げ　みそ	米　大麦　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 コーン　玉ねぎ　キャベツ	773	28.3	16.7	2.4
20	月	ソフト麺	牛乳	和風汁 めぎすの米粉揚げ 野菜のカレー風味	牛乳　油揚げ　卵 めぎす	ソフトめん　でんぷん 米粉　米油　ごま 砂糖	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ ごぼう　ほうれん草　もやし きゅうり　コーン	754	38.0	21.2	2.5
☆食育の日献立　テーマ：食育ピクトグラム　４月は みんなで楽しく食べよう 今年度の食育の日のテーマは「食育ピクトグラム」です。食育ピクトグラムとは、食の大切さを分かりやすく伝えるために作られたマークのことです。 （※下に掲載しています。）毎月、1つずつ紹介していきます。											
21	火	ごはん	牛乳	【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	牛乳　鶏肉　豚肉 ベーコン　大豆	米　でんぷん　米油 砂糖　マカロニ じゃがいも	玉ねぎ　りんご　にんじん キャベツ　コーン　にんにく しめじ　トマト　かぶ かぶの葉	764	27.6	19.6	2.1
22	水	アップル米粉パン	牛乳	オムレツ 冬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　砂糖 米油　じゃがいも 米粉	りんご　にんにく　にんじん エリンギ　もやし　冬菜 玉ねぎ　キャベツ	794	37.0	27.6	3.0
☆減塩の日献立　上越市では、塩分のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっています。子どもの頃から適切な塩分量の味付けに慣れることは、とても大切です。家庭でも減塩について意識し、素材の美味しさを味わえる味覚を育てていきましょう。											
23	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ほきの和風ソース キャベツのごまあえ 打ち豆けんちん汁	牛乳　ほき 豆腐　打ち豆	米　でんぷん　米油 砂糖　ごま じゃがいも　ごま油	キャベツ　ほうれん草　大根 にんじん　しめじ　ごぼう 長ねぎ	739	31.7	21.4	2.0
24	金	ごはん	牛乳	ごまみそだれ揚げギョーザ 春雨サラダ 五目中華旨煮	牛乳　豚肉　鶏肉 みそ　うずら卵 厚揚げ	米　小麦粉　でんぷん 米油　砂糖　ごま 春雨　ごま油	キャベツ　にら　しょうが もやし　にんじん　きゅうり にんにく　玉ねぎ　メンマ	835	27.4	27.1	2.3
27	月	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ゆかりあえ 春野菜豚汁	牛乳　ちくわ　ツナ 豚肉　豆腐　大豆 みそ	米　マヨネーズ 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	774	30.8	22.0	2.6
28	火	ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き うどと茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそスープ	牛乳　さば　茎わかめ さつま揚げ　かつお節 鶏肉　豚肉　大豆　みそ	米　米油　砂糖 でんぷん　ねりごま ごま	しょうが　にんじん　うど こんにゃく　大根　もやし 玉ねぎ　ほうれん草	772	33.5	26.0	2.5
30	木	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 豆腐　もずく　大豆 みそ	米　米油　砂糖　ごま	にんにく　にんじん　玉ねぎ ブロッコリー　コーン　もやし キャベツ　ほうれん草	742	31.5	21.2	2.3

一食平均エネルギー：774 Kcal　　たんぱく質：31.1 g　　脂質：22.5 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。ご了承ください。

食育ピクトグラム

４月は、食育ピクトグラムの「みんなで楽しく食べよう」を取り上げます。家族や友達と食卓を囲み、食事を一緒に食べることを『共食』といいます。給食も、まさに共食のひとつですね。共食は、一緒に食べるだけでなく、会話を楽しむコミュニケーションの場でもあります。また、食事のマナーや栄養バランスを意識して食べる習慣づくりにもなります。みんなで食べると、苦手な食べ物が食べられたり、美味しさや楽しさが膨らんだりする気がしませんか？楽しい食事の時間で、心も体も元気にしていきましょう。