

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					
10	水	むぎごはん	牛乳	三和産ふゆやさいとツナのカレー アスパラなのこんにやくサラダ ミルクプリン	ぎゅうにゅう だいず ツナ れんにゅう	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら さつまいも カレールー ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャバツ コーン サラダこんにやく	642	21.0	15.2	1.8
11	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメン あおだいずサラダ ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ コーン キャバツ	616	25.6	14.0	2.0
12	金	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチ もやしのカレーふうみ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず みそ	まるパン ラード でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんにく トマト パセリ	601	25.9	22.6	2.6
15	月	ごはん	牛乳	【スキーの日・ふるさと献立】 ふっかつのごまみそだれ やさいのしおこうじいため スキーじる	ぎゅうにゅう みそ ベーコン ぶたにく とうふ	こめ パンこ ふ こむぎこ こめあぶら さとう ごま さつまいも	キャベツ にんじん こまつな きりほしだいこん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ	680	22.6	19.2	2.0
16	火	ごはん	牛乳	ひじきのつくだに キャベツのみそドレッシング おでん	ぎゅうにゅう ひじき ツナ かまぼこ みそ ちくわ あつあげ とりにく ぶたにく こんが	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも でんぱん みずあめ	しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん こんにやく たまねぎ	602	21.3	16.5	1.7
17	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ でんぱん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ なら しょうが にんじん ほうれんそう にんにく ほししいたけ ながねぎ	672	22.5	17.2	1.7
18	木	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ いそマヨサラダ うちまめとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく うちまめ みそ	こめ さとう でんぱん マヨネーズ じゃがいも	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい こんにやく ごぼう ながねぎ	637	24.4	19.7	1.5
19	金	こくどうパン	牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ 三和産ふゆやさいとさけの クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご さけ しろいんげんまめ みそ	コッパパン くるぎとう タピオカパール さとう ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	れんこん にんじん だいこん キャバツ たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	617	26.6	21.0	2.1
1月22日(月)～26日(金) 学校給食週間特別献立 テーマ「食べて学ぼう 上越の偉人パートII」											
22	月	かわかみ ぜん べえ むぎごはん	牛乳	【川上 善兵衛 さん(上越市北方生まれ)】「岩の原葡萄園」を作った人物で、「日本のワインぶどうの父」と呼ばれています。	いわ ほうぶどうえん つく じんぶつ にほん ちち よ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルフ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい しめじ トマト こまつな キャバツ レモン	676	23.0	18.8	1.4
23	火	なかむら じゅうさく むぎごはん	牛乳	【中村 十作 さん(上越市板倉区生まれ)】沖縄県の人々を苦しめていたお金の制度(人頭税)を変えようと立ち上がった人物です。	おきなわけん ひとびと くる かね せいど にんとうぜい か た あ じんぶつ	こめ こめこ さとう こめあぶら でんぱん ふ しらたまもち ごまあぶら	にんにく にんじん キャバツ たまねぎ ほうれんそう	653	28.7	19.2	1.8
24	水	ますむら ほくさい しほざくら ごはん	牛乳	【増村 朴斎 さん(上越市板倉区生まれ)】現在の有恒高校である「有恒学舎」を作り、日本の教育界に大きな功績を残した人物です。	げんざい ゆうこうこう ゆうこうがくしゃ つく にほん きょういくがい おお こうせき のこ じんぶつ	こめ ころまい さとう ごま マカロニ こめあぶら	たかな こんにやく アスパラな キャバツ にんじん はくさい さんさい ごぼう ながねぎ	639	28.5	19.0	1.9
25	木	よしざわ けんきち むぎごはん	牛乳	【芳澤 謙吉 さん(上越市諏訪生まれ)】戦争の時代に、世界の国々の人々とのいろいろな交渉の場で活躍しました。	せんそう じだい せかい くにくに ひとびと こうしょう ば かつやく	こめ ごまあぶら さとう ビーン	たまねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ながねぎ	612	25.5	16.6	1.7
26	金	うえずぎ けんしん あまご ごはん	牛乳	【上杉 謙信 さん(上越市の春日山城生まれ)】義の心を大切に、困っている人には手を差し伸べる武将と語り伝えられています。	ぎ ころろ たいせつ こま ひと て さ の ぶしょう いつた	こめ はつがげんまい こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん うめほし だいこん ごぼう	600	22.4	16.8	1.7
29	月	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご おから みそ ハム いわし たら とうふ	こめ じゃがいも マヨネーズ さとう サラダあぶら	さやいんげん ほうれんそう しょうが にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	692	28.8	23.5	1.8
30	火	ゆかりごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき マカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ほき ウイナー しろいんげんまめ	こめ マヨネーズ マカロニ さとう ごまあぶら じゃがいも	あかしそ にんにく パセリ にんじん コーン キャバツ だいこん はくさい ブロッコリー	620	25.0	16.4	2.1
31	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめのごもくきんぴら あつあげとふゆやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう たら みそ くきわかめ さつまあげ ぶたにく なると あつあげ だいずこ	こめ ラード でんぱん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん にんにく しょうが だいこん メンマ しめじ はくさい ながねぎ	641	22.6	15.9	2.1

一食平均エネルギー:638 Kcal たんぱく質:24.7 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。

1月24日～30日【全国学校給食週間】

【今月の
三和産食材】
大根 白菜

学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間で、全国で様々な取組が行われています。三和区では、1月22日(月)～26日(金)に、学校給食週間特別献立を実施します。昨年度に引き続き、上越市共通テーマを「食べて学ぼう 上越の偉人」とし、上越の偉人にちなんだ給食を提供します。

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein), 脂質 (Fat), 塩分 (Salt). Rows include dates from 10 to 31, with special days on 22, 23, 24, and 26.

一食平均エネルギー:638 Kcal たんぱく質:24.7 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。

1月24日～30日【全国学校給食週間】

【今月の三和産食材】
大根 白菜

学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間で、全国で様々な取組が行われています。三和区では、1月22日(月)～26日(金)に、学校給食週間特別献立を実施します。昨年度に引き続き、上越市共通テーマを「食べて学ぼう 上越の偉人」とし、上越の偉人にちなんだ給食を提供します。

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
10	水	むぎごはん	牛乳	三和産ふゆやさいとツナのカレー アスパラなのこんにやくサラダ ミルクプリン	ぎゅうにゅう だいず ツナ れんにゅう	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら さつまいも カレールー ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ コーン サラダこんにやく	642	21.0	15.2	1.8
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あおだいずサラダ ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ コーン キャベツ	616	25.6	14.0	2.0
12	金	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチ もやしのカレーふうみ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず みそ	まるパン ラード でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんにく トマト パセリ	601	25.9	22.6	2.6
15	月	ごはん	牛乳	【スキーの日・ふるさと献立】 ふっかつのごまみそだれ やさしいのしおこうじいため スキーじる	ぎゅうにゅう みそ ベーコン ぶたにく とうふ	こめ パンこ ふ こむぎこ こめあぶら さとう ごま さつまいも	キャベツ にんじん こまつな きりほしだいこん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ	680	22.6	19.2	2.0
16	火	ごはん	牛乳	ひじきのつくだに キャベツのみそドレッシング おでん	ぎゅうにゅう ひじき ツナ かまぼこ みそ ちくわ あつあげ とりにく ぶたにく こんが	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん みずあめ	しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん こんにやく たまねぎ	602	21.3	16.5	1.7
17	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ なら しょうが にんじん ほうれんそう にんにく ほししいたけ ながねぎ	672	22.5	17.2	1.7
18	木	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ いそマヨサラダ うちまめとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく うちまめ みそ	こめ さとう でんぶん マヨネーズ じゃがいも	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい こんにやく ごぼう ながねぎ	637	24.4	19.7	1.5
19	金	こくどうパン	牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ 三和産ふゆやさいとさけの クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご さけ しろいんげんまめ みそ	コッパパン くらざとう タビオカパール さとう ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	れんこん にんじん だいこん キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	617	26.6	21.0	2.1
1月22日(月)～26日(金) 学校給食週間特別献立 テーマ「食べて学ぼう 上越の偉人パートII」											
22	月	かわかみ ぜん べえ むぎごはん	牛乳	【川上 善兵衛 さん(上越市北方生まれ)】「岩の原葡萄園」を作った人物で、「日本のワインぶどうの父」と呼ばれています。	いわ はらぶどうえん つく じんぶつ にほん ちち よ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい しめじ トマト こまつな キャベツ レモン	676	23.0	18.8	1.4
23	火	なかむら じゅうさく ごはん	牛乳	【中村 十作 さん(上越市板倉区生まれ)】沖縄県の人々を苦しめていたお金の制度(人頭税)を変えようと立ち上がった人物です。	おきなわけん ひとびと くる かね せいど にんとうぜい か た あ じんぶつ	こめ こめこ さとう こめあぶら でんぶん ふ しらたまもち ごまあぶら	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	653	28.7	19.2	1.8
24	水	ますむら ぼくさい しほざくら ごはん	牛乳	【増村 朴斎 さん(上越市板倉区生まれ)】現在の有恒高校である「有恒学舎」を作り、日本の教育界に大きな功績を残した人物です。	げんざい ゆうこうこう げんざい ゆうこうがくしゃ つく にほん きょういくかい おお こうせき のこ じんぶつ	こめ くらまい さとう ごま マカロニ こめあぶら	たかな こんにやく アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう ながねぎ	639	28.5	19.0	1.9
25	木	よしざわ けんきち ごはん	牛乳	【芳澤 謙吉 さん(上越市諏訪生まれ)】戦争の時代に、世界の国々の人々とのいろいろな交渉の場で活躍しました。	せんそう じだい せかい くにくに ひとびと こうしょう ば かつやく	こめ ごまあぶら さとう ビーフン	たまねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ながねぎ	612	25.5	16.6	1.7
26	金	うえすぎ けんしん 玄米ごはん	牛乳	【上杉 謙信 さん(上越市の春日山城生まれ)】義の心を大切に、困っている人には手を差し伸べる武将と言いつた えんざい	ぎ こころ たいせつ こま ひと て さ の ぶしやう い つた	こめ はつがげんまい こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん うめほし だいこん ごぼう	600	22.4	16.8	1.7
29	月	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご おから みそ ハム いわし たら とうふ	こめ じゃがいも マヨネーズ さとう サラダあぶら	さいいんげん ほうれんそう しょうが にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	692	28.8	23.5	1.8
30	火	ゆかりごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき マカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー しろいんげんまめ	こめ マヨネーズ マカロニ さとう ごまあぶら じゃがいも	あかしそ にんにく パセリ にんじん コーン キャベツ だいこん はくさい ブロッコリー	620	25.0	16.4	2.1
31	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめのごもくきんぴら あつあげとふゆやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう たら みそ くきわかめ さつまあげ ぶたにく なると あつあげ だいずこ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さいいんげん にんにく しょうが だいこん メンマ しめじ はくさい ながねぎ	641	22.6	15.9	2.1

一食平均エネルギー:638 Kcal たんぱく質:24.7 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。

1月24日～30日【全国学校給食週間】

【今月の三和産食材】
大根 白菜

学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間で、全国で様々な取組が行われています。三和区では、1月22日(月)～26日(金)に、学校給食週間特別献立を実施します。昨年度に引き続き、上越市共通テーマを「食べて学ぼう 上越の偉人」とし、上越の偉人にちなんだ給食を提供します。