

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	ふゆやさいのカレー アスパラなのこんにやくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう だいず ツナ チーズ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま ごまあぶら	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 サラダこんにやく コーン	630	23.2	17.7	2.2
<p>☆鏡開き 鏡開きは、お正月の間、年神様の居場所であった鏡餅を下げて食べる、日本の行事です。 上越雑煮は、冬野菜や保存のきくぜんまい、いもがら（干しずいき）、ちくわや油揚げなどの材料が入ります。</p>										
11	木	のぎわな ごはん 牛乳	【鏡開き献立】 ふとまきたまご のりずあえ じょうえつぞうに	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく ちくわ やきどうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう でんぶん しらたまもち	のぎわな もやし ほうれんそう にんじん だいこん いもがら	602	24.3	16.0	2.2
<p>☆スキーの日 明治44年1月12日、上越市金谷山で、オーストリアの軍人レルヒ少佐によって、日本に初めてスキーが伝えられました。</p>										
12	金	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 ごもくいため スキーじる	ぎゅうにゅう みそ あつあげ ツナ ぶたにく とうふ	こめ パンこ ふ こむぎこ こめパンこ あぶら さとう ごま さつまいも	にんじん はくさい えのきたけ さやいんげん しょうが だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	696	25.3	20.9	2.1
15	月	ごはん 牛乳	ギョーザ はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま 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 しめじ ながねぎ	686	23.8	18.1	1.7
16	火	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 ごぼう はくさい こんにやく ながねぎ	644	24.9	20.1	1.6
17	水	こくとう コッペパン 牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご さけ みそ いんげんまめ	コッペパン くるぎとう さとう あぶら ごま 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	620	27.3	21.5	2.1
18	木	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 こんぶ だいずたんぱく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	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	608	21.5	16.7	1.9
19	金	ゆかり ごはん 牛乳	ほきのガーリックマヨやき スパゲッティサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー いんげんまめ	こめ おおむぎ マヨネーズ さとう スパゲッティ ごまあぶら じゃがいも	ゆかりこ 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	636	26.0	17.4	2.1

## ☆学校給食週間（22日～26日） テーマ「食べて学ぼう！上越の偉人2」

昨年度の給食週間に引き続き、給食を食べながら上越の偉人について学びましょう。

22	月	むぎごはん 牛乳	【川上善兵衛】 いわのはらハヤシライス ゆきむろサラダ てづくりの いわのはらワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ かんでん	こめ おおむぎ 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 レモンじる	685	23.8	19.2	1.7
23	火	ごはん 牛乳	【中村十作】 ぶたにくの ケチャップソースかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゆスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ たまご もずく	こめ こめこ さとう 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	641	27.4	17.8	1.7
24	水	しばざくら ごはん 牛乳	【増村朴斎】 さばのごまやき コッペルサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ くろまい さとう ごま マカロニ あぶら	たかなづけ 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	640	28.7	19.3	2.2
25	木	ごはん 牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン たいわんふうメンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ツナ	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 きくらげ はくさい ながねぎ	615	25.4	16.3	1.9
26	金	げんまい ごはん 牛乳	【上杉謙信】 めぎすのこめこあげ やくみソース うめのりあえ けんしんあつめじる	ぎゅうにゅう めぎす のり かたくちいわし みそ だいず	こめ げんまい こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん うめぼし だいこん ごぼう いもがら	591	22.9	16.8	1.8
29	月	ごはん 牛乳	ポークしゅうまい 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 とりにく くきわかめ さつまあげ なると あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	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 えのきたけ はくさい ながねぎ	658	22.4	16.8	2.0
30	火	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 ハム いわし たら とうふ みそ	こめ じゃがいも マヨネーズ さとう 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	673	29.2	21.5	1.9
31	水	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 ミソストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン いんげんまめ みそ	まるパン でんぶん 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 トマト にんにく はくさい パセリ	605	26.3	23.3	2.7

【1月の名立産野菜】  
長ねぎ 大根 乾燥きくらげ

名立の野菜を味わいます。

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.7 g

食塩：2.0 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。