

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				
9 火	麦ごはん	牛乳	三和産冬野菜とツナのカレー アスパラ菜のこんにゃくサラダ ミルクプリン	牛乳 大豆 ツナ 加糖練乳	米 大麦 米油 米粉 さつまいも カレールウ ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 しめじ アスパラ菜 キャバツ サラダこんにゃく コーン	799	26.1	17.5	2.2
10 水	野菜ごはん	牛乳	【鏡開き献立】 厚焼き玉子 のり酢あえ 上越雑煮	牛乳 卵 のり 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 油揚げ	米 米油 砂糖 でんぷん 白玉もち	野菜漬 もやし ほうれん草 にんじん 大根 白菜	759	28.5	19.0	2.5
11 木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 青大豆サラダ ローストチーズポテト	牛乳 豚肉 なたみそ 青大豆 わかめ チーズ	中華麺 米油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 長ねぎ コーン キャバツ	804	34.4	19.0	2.8
12 金	丸パン	牛乳	焼きキャバツメンチ もやしのカレー風味 みそストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 みそ	丸パン ラード でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	キャバツ 玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 にんにく 白菜 トマト パセリ	792	33.8	28.5	3.5
15 月	ごはん	牛乳	【スキーの日&ふるさと献立】 麩かつのごまみそだれ 野菜の塩こうじ炒め スキー汁	牛乳 みそ ベーコン 豚肉 豆腐	米 パン粉 ふ 小麦粉 米パン粉 米油 砂糖 ごま さつまいも	キャバツ にんじん 小松菜 切干大根 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	822	26.6	20.6	2.4
16 火	ごはん	牛乳	ひじきの佃煮 キャバツのみそドレッシング おでん	牛乳 ひじき ツナ かまぼこ みそ ちくわ 厚揚げ 鶏肉 豚肉 昆布	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも でんぷん 水あめ	しょうが にんじん 小松菜 キャバツ 大根 こんにゃく 玉ねぎ	757	26.0	18.8	2.1
17 水	ごはん	牛乳	焼きぎょうぎ 春雨サラダ 麻婆じゃが	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャバツ 玉ねぎ いら しょうが にんじん ほうれん草 にんにく 干しいたけ 長ねぎ	836	26.5	19.6	2.1
18 木	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ 磯マヨサラダ 打ち豆豚汁	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん マヨネーズ じゃがいも	大根 しょうが もやし ほうれん草 にんじん 白菜 こんにゃく ごぼう 長ねぎ	795	29.4	22.7	1.9
19 金	黒糖パン	牛乳	オムレツ 根菜のごまサラダ 三和産冬野菜と 鮭のクリームシチュー	牛乳 卵 鮭 白いんげん豆 みそ	コッパン 黒砂糖 砂糖 大豆油 ごま 米油 じゃがいも 米粉	れんこん にんじん 大根 キャバツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー	811	33.8	25.4	2.8
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	【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。									
	麦ごはん	牛乳	岩の原ハヤシライス 雪室サラダ 手作りの岩の原ワインゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 寒天	米 大麦 米油 米粉 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ トマト 小松菜 キャバツ レモン汁	839	27.9	22.0	1.7
23 火	【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(人头税)を変えようと立ち上がった人物です。									
	ごはん	牛乳	豚肉のピナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくの真珠スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 卵 かつお節 もずく	米 米粉 砂糖 米油 でんぷん ふ 白玉もち ごま油	にんにく パイン缶 にんじん キャバツ 玉ねぎ ほうれん草	821	35.2	22.2	2.1
24 水	【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。									
	苺ごはん	牛乳	さばのごま焼き コッパルサラダ 山菜汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 黒米 砂糖 ごま マカロニ 米油	高菜漬 こんにゃく アスパラ菜 キャバツ にんじん 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ	793	35.2	22.4	2.7
25 木	【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。									
	ごはん	牛乳	セルフのルーローハン 台湾風メンマサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ	米 ごま油 砂糖 ビーフン	玉ねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ほうれん草 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ	768	31.4	18.6	2.1
26 金	【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ひ伝えられています。									
	玄米ごはん	牛乳	めぎす米粉揚げ薬味ソース 梅昆布あえ 謙信集め汁	牛乳 めぎす 昆布 片口いわし みそ 大豆	米 発芽玄米 米粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 梅干し 大根 ごぼう	746	29.4	19.3	2.3
29 月	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き おからポテトサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 おから ハム いわし たら 豆腐 みそ	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 なたね油	さやいんげん ほうれん草 しょうが にんじん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	885	36.9	29.1	2.4
30 火	ゆかりごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き マカロニサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳 ホキ ウィナー 白いんげん豆	米 マヨネーズ マカロニ 砂糖 ごま油 じゃがいも	ゆかり粉 にんにく パセリ にんじん コーン キャバツ 大根 白菜 ブロッコリー	757	30.2	17.9	2.5
31 水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 茎わかめの五目きんぴら 厚揚げと冬野菜の中華煮	牛乳 たら 茎わかめ さつまいも 豚肉 なたみそ 厚揚げ みそ 大豆粉	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	どうもろこし 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 大根 メンマ しめじ 白菜 長ねぎ	810	27.6	18.2	2.7

一食平均エネルギー:800 Kcal たんぱく質:30.5 g 脂質:21.2 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。

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。