

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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 月	むぎ ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ブロッコリーのサラダ ごもくスープ	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 豆腐 糸かまぼこ	ごはん 大麦 米油 さとう ごま油	にんじん ごぼう しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ 長ねぎ	605	24.3
9 火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため おおかあえ しおこうじのわふうスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 花がっお 豆腐 さつまあげ	ごはん 米油 でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	609	24.9
10 水	ごはん	牛乳	ひじきとぶたにくのつくだに あおのりポテト とりだんごじる	牛乳 ひじき 豚肉 青のり 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも なたね油 でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ にんにく ごぼう 長ねぎ	621	22.5
11 木	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ やさしいため あぶらあげのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	ごはん ラード 果糖 でんぶん 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ ブロッコリー にんにく もやし 長ねぎ	619	21.3
12 金	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき きりぼしだいこんのいためナムル 新じゃがのそぼろに	牛乳 笹かまぼこ 花がっお 青のり ツナ 豚肉 厚揚げ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 米油 さとう でんぶん	にんにく にんじん キャベツ 切干大根 にら しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん	672	24.3
15 月	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ あおだいずのいりどりサラダ けんちんじる	牛乳 鶏肉 青大豆 豆腐	ごはん ごま油 さとう でんぶん 米粉 米油 じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン ホールコーン にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん	636	23.6
16日(火)は、進級・入学おめでとう!のお祝い献立です。そして、「給食で日本を旅しよう」がテーマの食育の日献立です。旅の始まりは、私たちのふるさと上越市からスタートです。桜をイメージした献立をいただきます。								
16 火	ごはん	牛乳	【おいおいこんだて】 【しゅくいくのひ】 ～ふるさと上越市～ おはなのとうふハンバーグ ～オニオンソースかけ～ ゆかりあえ おはなみのっぺいじる さくらゼリー	牛乳 豆腐 鶏肉 花がんも かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 赤じそ たけのこ ごぼう 干しいたけ えだまめ さくらんぼ レモン汁 にんにく しょうが	665	23.7
17 水	ゆでうどん	牛乳	わかめじる いわしのカリカリやき きりぼしだいこんと こまつなのサラダ	牛乳 糸かまぼこ 油揚げ わかめ いわし	うどん さとう じゃがいも でんぶん 玄米 米粉 米油 ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし 小松菜 切干大根	641	23.4
18 木	ごはん	牛乳	さばのみそに いそマヨサラダ とりごぼうじる	牛乳 さば みそ のり 鶏肉 さつまあげ 豆腐	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	だいこん しょうが もやし ほうれん草 にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	662	29.1
19 金	ごはん	牛乳	メンチカツ はるやさいのツナサラダ わかめのみそしる	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ 豆腐 わかめ みそ	ごはん さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん アスパラガス 長ねぎ にんにく	666	24.0
22 月	むぎ ごはん	牛乳	はるキャベツのちゅうかどん ビーンズツナサラダ	牛乳 豚肉 なんと ミックスビーンズ ツナ	ごはん 大麦 米油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし メンマ 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく きゅうり ブロッコリー	605	24.6
23 火	こくとう パン	牛乳	オムレツのケチャップソースかけ キャベツのさっぱりサラダ コーンチャウダー	牛乳 卵 ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン 黒ごとう さとう 米油 じゃがいも 米粉 でんぶん 大豆油	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ	602	24.6
24 水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃがいもとコーンのサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ トマト きゅうり ホールコーン	690	26.6
25 木	ごはん	牛乳	しるみぎかなの アップルバーベキューソース わかめサラダ かぶのみそしる	牛乳 ホキ わかめ かまぼこ 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう ごま油 じゃがいも	たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ かぶ	611	22.8
26 金	ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	643	18.6
30 火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため やみつきキャベツ じゃがいものみそしる	牛乳 豚肉 こんぶ わかめ 油揚げ みそ	ごはん 米油 でんぶん ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく えのきたけ 長ねぎ	611	24.4

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：23.9 g

脂質：17.8 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0.15.7・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

【食育の日献立】

『給食で日本を旅しよう』をテーマに全国各地の食文化に触れながら、給食で旅気分を味わいましょう。

【ふるさと献立】

上越市で収穫されたものや作られたもの、上越市の郷土食を食べて、地元の食文化に触れましょう。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食は“生きた教材”として、食育を推進する上での中心的な役割を担っています。給食で初めて食べる食品があるかもしれませんが、さまざまな食体験を通して、子どもの食への興味・関心を高めていきたいと思ひます。



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」

<合併前上越市の小学校の学校給食について>

- 合併前上越市の小学校の給食は、統一献立で実施します。
- 給食費は、1食単価280円、月額4,890円(3月分は各校の給食回数により金額を調整)で、食材費としています。
- 食材は安全性を最優先し、品質のよいもの、国産品、そして地場産物をできる限り使用するようにしています。

<献立内容>

- ◇主食 ごはん:委託炊飯。上越市産「つきあかり」100%の無洗米を使用。パン:パン業者から届きます。ひと月に1~2回(火曜日)実施。めん:めん業者から届きます。ひと月に2~3回(水曜日)実施。
- ◇おかず・汁物 汁物のだしは、さば節・いわし節・昆布・豚骨などでとっています。普段の食生活で不足しがちな野菜類・いも類・豆類などを多く取り入れ、できるだけ手作りを心がけています。
- ◇牛乳 200mL/本の新潟県産生乳100%の普通牛乳がつかます。