

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	ごはん	牛乳	うずら卵と春キャベツの中華丼 ひじきとツナのごまサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 ひじき ツナ	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ 干しいたけ きゅうり ホールコーン	743	26.8
9	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうがごま炒め ブロッコリーサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 米油 ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー もやし にんじん だいこん 長ねぎ ほうれん草	761	32.1
10	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 春の海藻のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 海藻 ひじき 茎わかめ 刻み昆布 かまぼこ	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ こんにゃく ホールコーン	743	24.2
11	木	黒糖パン	牛乳	ハンバーグ ツナのナポリタン 米粉の豆乳スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ いんげん豆 無調整豆乳	パン 黒砂糖 パン粉 でん粉 スパゲッティ 米油 じゃがいも 米粉 ラード	玉ねぎ にんにく にんじん ピーマン トマト キャベツ しめじ パセリ	812	34.1
12日 みなさんのふるさと上越市にかかわる給食です。発酵のまち上越にちなんで、のっぺい汁に塩こうじが入ります。4月は、発酵食品のみそや塩こうじを使う献立がいくつか登場します。									
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立・食育の日 上越市】 厚揚げのごまだれがけ みそドレッシングあえ 塩こうじのお花見のっぺい汁	牛乳 厚揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 ごま でん粉 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう	796	30.8
15	月	ゆでうどん	はっこ乳 プレーン	山菜汁 豆たがら 春キャベツと小松菜の ごまおひたし	脱脂粉乳 鶏肉 大豆 ひじき	うどん 砂糖 小麦粉 大豆油 米油 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 山菜水煮 わらび 水菜 うど なめこ たけのこ水煮 長ねぎ とうがらし ごぼう とうもろこし キャベツ 小松菜	772	25.1
16	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯マヨサラダ けんちん汁	牛乳 鯖 味噌 のり 豆腐	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油	だいこん しょうが もやし にんじん ほうれん草 ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	769	31.0
17	水	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 青大豆のゆかりあえ みそ肉じゃが	牛乳 卵 青大豆 豚肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 米油 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん ゆかり粉 しょうが 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	769	29.8
18	木	ごはん	牛乳	いかの米粉揚げ 切干大根のオイスター炒め もずくのみそ汁	牛乳 いか ちくわ 豆腐 もずく 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油	しょうが にんにく にんじん 切干大根 しらたき エリンギ にら 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	766	31.7
19日 みなさんの入学・進級をお祝いした献立です。「祝」の字が入ったものが使われます。お楽しみに。									
19	金	ごはん	牛乳	【入学・進級お祝い献立】 春キャベツと豚肉の塩こうじ炒め 昆布あえ お祝いかきたまみそ汁 いちごクレープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 昆布 なたと 卵 味噌	米 米油 でん粉 ごま油 じゃがいも いちごクレープ	しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれん草 ホールコーン 玉ねぎ 長ねぎ	813	31.5
22	月	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	784	31.2
23	火	ごはん	牛乳	ホキの香味ソースがけ じゃがいものカレー炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 ホキ ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	米 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし ほうれん草	764	30.9
24	水	ごはん	牛乳	鯖の照り焼き うどのマヨネーズあえ 豚汁	牛乳 さわら 糸かまぼこ 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが うど にんじん キャベツ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	793	34.8
25	木	米粉の アップルチッ プパン	牛乳	オムレツ 新たまねぎのサラダ リボンマカロニのスープ	牛乳 卵 ベーコン	こめ粉パン でん粉 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ	りんご 玉ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん しめじ ブロッコリー	750	31.5
26	金	ごはん	牛乳	豚肉のみそソース 大豆のソースきんぴら もずくと卵のスープ	牛乳 豚肉 味噌 大豆 さつま揚げ 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 米粉 じゃがいも ごま油	にんじん さやいんげん ほうれん草 長ねぎ	802	32.2
30	火	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ一味焼き メンマの炒め物 塩こうじの麻婆豆腐	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん こんにゃく メンマ キャベツ しめじ ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ にら	768	30.3

一食平均エネルギー：775 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：21.3 g

食塩：2.5 g

～ご入学・ご進級 おめでとうございます～

学校給食は、成長期である子どもたちの心身の健全な成長のため、栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるものでもあります。子どもたちには、毎日の給食を通して、食を学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも給食を話題にしてください。

学校給食について

上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー



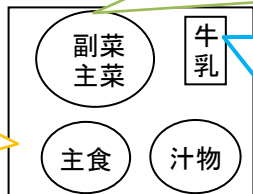
- 給食は、合併前上越市の中学校の献立により実施し、年間192回を基準回数としています。
- 給食費は、月額5,680円(3月分は5,600円)で、食材費としています。
- 食材は安全性を最優先し、積極的に国産品や地場産物を取り入れています。
- ごはんは上越市産つきあかり100%の無洗米を使用しています。

◇主菜、副菜、汁物◇

文部科学省の学校給食摂取基準に基づき献立を作成しています。郷土食や行事食、各地域の優れた食文化などを取り入れた献立を実施しています。

◇主食◇

ごはん 委託炊飯をしています。
パン ひと月に2～3回実施。
パン業者から届きます。
めん ひと月に3回程度実施。
めん業者から届きます。



◇牛乳◇
生乳100%の普通牛乳です。
200mlの紙パックのものです。

【毎月19日は、食育の日(4月は12日に実施)】

今年度のテーマ「給食で日本を旅しよう!」
各地域の食文化を感じてほしいと思い、このテーマにしました。
旅行に行った気分になって給食を味わってください!旅の始まりは「上越市」です。
【ふるさと献立】
月に1回実施しています。上越市で収穫されたもの、上越市で作られているもの、郷土食など上越市にちなんだ献立が登場します。今月は郷土料理の「のっぺい汁」と、発酵のまち上越にちなんで「塩こうじ」を取り入れた献立をお届けします。

※ 献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルスの対策等のため変更する場合があります。