

新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。今年も、子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食を作ります。よろしくお願いいたします。

日	曜	献立		名	使用材料			名	エネルギー	たん白質
		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	Kcal
7	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも 米粉ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ <u>にんじん</u> しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	832	26.4	
8	水	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め コーンポテト ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 大豆	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 玉ねぎ <u>にんじん</u> エリンギ コーン 小松菜 白菜	765	30.0	
9	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き もやしのひき肉炒め うずらの卵入り中華わかめスープ	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 なた うずら卵 わかめ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま油	<u>にんじん</u> 切干大根 もやし にら 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	745	29.3	
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日】 ぶりの竜田揚げ おかかあえ スキー汁	牛乳 ぶり かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 <u>さつまいも</u>	しょうが もやし <u>にんじん</u> ほうれん草 <u>大根</u> こんにゃく ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	834	35.3	
14	火	ツナカレーごはん	牛乳	オムレツ ビーフンサラダ 塩こうじポトフ	ツナ 牛乳 卵 ウインナー 大豆	米 米油 砂糖 大豆油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん なたね油	玉ねぎ コーン <u>にんじん</u> 小松菜 もやし キャベツ	808	26.9	
15	水	丸パン (マスカット)	牛乳	焼きキャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	発酵乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	丸パン 水あめ 米粉 米パン粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ラード	ぶどう キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン にんにく <u>大根</u> <u>にんじん</u> エリンギ トマト パセリ	749	34.4	
16	木	麦ごはん	牛乳	中華あんかけライス のり塩キャベツ 高野豆腐のコロコロ揚げ	牛乳 豚肉 なた うずら卵 青のり 高野豆腐 きな粉	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖	しょうが にんにく <u>にんじん</u> 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ 白菜 小松菜 もやし キャベツ	784	26.5	
17	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 大根のごまきんぴら かき卵みそ汁 みかんゼリー	牛乳 さば さつま揚げ 卵 わかめ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	<u>にんじん</u> <u>大根</u> こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ みかん	791	32.4	

1月20日(月)～24日(金)は、『上越の魅力再発見！～ 上越市合併20年』

平成17年1月1日に旧上越市と周辺の13町村が合併し、現在の上越市となりました。令和7年1月1日は、14市町村が合併してから20年となります。そこで今年度の給食週間では、学校給食を通じて改めて上越の魅力を伝えることで、子ども達に郷土を大切にすることを育みたいと思います。

- 【ねらい】(1)米や味噌、発酵食品、保存食といった身近な食材や食文化に焦点を当てることで、上越市の風土や食文化について理解を深める。
(2)米や野菜、魚、豆類などの地場産物を学校給食に取り入れることで、食への関心を高め、健康的な食生活を考えるきっかけとする。

20	月	ごはん	牛乳	【保存食】 セルフのツナそぼろ丼 切干大根の和えもの のっぺい汁	牛乳 高野豆腐 ツナ 青大豆 みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 さといも でんぷん	しょうが <u>にんじん</u> 玉ねぎ 切干大根 キャベツ 小松菜 <u>大根</u> 干ししいたけ こんにゃく	755	30.7
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・大豆】 厚揚げと大豆のみそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 炒り大豆 みそ ツナ 油揚げ わかめ	米 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン <u>大根</u> 長ねぎ	760	28.0
22	水	ごはん	牛乳	【米・米粉】 手作りサクサクふりかけ 鶏肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ 米団子入りスープ	青のり 牛乳 鶏肉 なた	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ 米団子 ごま油	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン レモン汁 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	772	28.7
23	木	ソフト麺	牛乳	【発酵食品】 発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え 米粉ココア蒸しパン甘酒風味	牛乳 鶏肉 豆乳 大豆 みそ	ソフトめん 米油 酒かす 米粉 砂糖 甘酒 ココア	しょうが にんにく <u>にんじん</u> 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	800	33.7
24	金	ごはん	牛乳	【サメ】 サメたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 米粉 米パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	<u>にんじん</u> キャベツ もやし アスパラ菜 <u>大根</u> しめじ 長ねぎ	812	31.3
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のり酢あえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん もち米 砂糖 大豆油 じゃがいも 米油 米粉	もやし 小松菜 <u>にんじん</u> 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	790	30.8
28	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン 白雪和え カレースープ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 米粉カレールウ	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ <u>にんじん</u> しめじ	775	32.9
29	水	黒糖パン	牛乳	じゃがいものマヨネーズ焼き 青大豆サラダ だいこんのコンソメスープ	牛乳 豚肉 わかめ 青大豆 ハム	コッパパン 黒砂糖 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米粉マカロニ	玉ねぎ キャベツ コーン <u>大根</u> <u>にんじん</u> 小松菜	785	28.9
30	木	ごはん	牛乳	あじのお好み焼き風味 ごまきなこあえ キムチ豚汁	牛乳 あじ かつお節 青のり きな粉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 <u>にんじん</u> もやし 玉ねぎ 白菜 キムチ 長ねぎ	757	36.4
31	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ひじきと大豆の炒り煮 鶏野菜みそ汁	牛乳 卵 大豆 ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも	<u>にんじん</u> こんにゃく ごぼう キャベツ 小松菜 長ねぎ	747	29.6

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：22.0 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★太字の野菜は中郷産です