

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	g	
★3日は、ひな祭り献立です。									
ひしもちをイメージした「さんしょくおひたし」と							上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー		
ひな祭りには欠かせない「甘酒を使ったみそ汁」をいただきます。									
3	月	ごはん	牛乳	【ひなまつり献立】 さけのはるいろやき ごまいりさんしょくおひたし あまざけみそしる	牛乳 さけ 鶏肉 みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも あまざけ	にんじん はくさい ほうれん草 えのきたけ たまねぎ 長ねぎ	613	29.4
4	火	コッペパン	牛乳	あげパン キャベツのツナサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	牛乳 ツナ 鶏肉 大豆 白いんげん豆 無調整豆乳	パン 米油 グラニュー糖 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ パセリ	605	22.6
5	水	ゆでうどん	はっこう にゅう (プレーン)	みそにこみうどんふうスープ おおきなコーンしゅうまい きりぼしだいこんあえ	発酵乳 (プレーン味) 豚肉 油揚げ 赤みそ 大豆 すけとうだら 豆腐 糸かまぼこ	うどん さとう 米油 でんぷん 小麦粉 ラード	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ 切干大根 キャベツ コーン 長ねぎ	601	23.0
6	木	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ ポテトサラダ たけのこのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	ごはん ごま油 さとう でんぷん 米粉 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ	659	23.6
★7日は、ふるさと献立です。									
全国や世界へ発信したい特産品「メイド・イン・上越」の認定を受けている“チリチリ塩糰”で厚揚げを									
いただきます。“チリチリ塩糰”は塩糰と妙高の「かんずり」を使って作られている調味料です。									
7	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて ～メイド・イン・上越～】 あつあげの チリチリしおこうじソースがけ 上越産だいちサラダ いわしのつみれいり しおこうじスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 ツナ かたくちいわし たら	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 なたね油	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい えのきたけ だいこん しょうが 長ねぎ	618	26.3
10	月	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき ひじきのごもくサラダ にくじゃが	牛乳 ちくわ 花がつお ひじき 豚肉	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ こんにやく さやいんげん	621	21.7
11	火	ごはん	牛乳	ルーローハン メンマサラダ シェントウジャン (台湾風とうにゅうスープ)	牛乳 豚肉 なんと 無調整豆乳	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 春雨	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ メンマ もやし にんじん はくさい にら	601	22.9
12	水	ソフトめん	牛乳	ココアの素(液体) ミートソース わかめサラダ	大豆 牛乳 豚肉 わかめ	ソフトめん ココアの素 さとう 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマト こんにやく キャベツ コーン	660	25.8
13	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため コンソメポテト げんきのみなもと ぐだくさんみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	628	25.4
★16日は、食育の日献立「給食を食べて日本を旅しよう」です。 奈良県ではすき焼きに“鶏肉”を使った									
『かしわのすき焼き』がお祝いの日によく食べられているそうです。									
14	金	ちやめし	牛乳	【食育の日～奈良県～】 あつやきたまご はくさいのおかかあえ かしわのすきやき	牛乳 卵 花がつお 鶏もも肉 焼き豆腐	ごはん さとう でんぷん	はくさい にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきたけ しらたき 長ねぎ	610	25.4
★もうすぐ卒業式ですね。									
6年生の門出を祝い、6年生との思い出を振り返りながら、楽しく給食を食べましょう。									
17	月	むぎごはん	牛乳	ツナコーンカレー こんにやくサラダ こめこの カスタードふうクレープ	牛乳 ツナ 豆乳 大豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油 なたね油 さとう 米粉 でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン こんにやく キャベツ きゅうり	689	18.6
18	火	ごはん	牛乳	イカとこうやどうふのからあげ ゆかりあえ マーボーどうふ	牛乳 いか 高野豆腐 青のり 豚肉 押し豆腐 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり 赤じそ しょうが にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ	700	31.6
19	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストカレーポテト もずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さつまあげ もずく	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	621	21.1
21	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ごまいりチョレギサラダ ほうれんそうとなるとのスープ	牛乳 大豆 ツナ わかめ 豚肉 なんと	ごはん 米油 さとう ごま油 ごま でんぷん	にんじん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	608	24.8