

令和7年 3月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔南川小〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
	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	g
☆ひなまつり献立 ひな祭りの行事食には、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、甘酒、菱餅、ひなあられなどがあります。菱餅やひなあられの色には意味があり、「ピンクは桃の花」「白は雪」「緑は新緑」です。さらに、菱餅の色の順番にも意味があり、「雪の下で新芽が芽吹き、一番上で桃の花が咲く」春を感じさせるお菓子です。									
3	月	ちらしずし	牛乳	【ひなまつり献立】 さわらのさいきょうやき あおなのいそマヨあえ ものせつくのすましじる	ハム ギョウにゅう さわら みそ のり とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん コーン さやいんげん ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	596	28.3
4	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とうふ	こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	606	25.1
5	水	ごはん	牛乳	ほきのやくみソース おひたし とんじる	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが コーン キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく	603	27.8
6	木	ゆでうどん	牛乳	わかめスープ みそポテトビーンズ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず みそ かまぼこ かつおぶし	うどん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな	597	25.1
7	金	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ たまご さつまあげ うちまめ あつあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん こんにゃく なめこ ながねぎ	630	26.9
☆食育の日献立：鳥取県 鳥取砂丘では、砂地を生かし「らっきょう」を栽培しています。漁獲量全国2位のカレイをから揚げにし、らっきょう入りのタルタルソースをかけていただきます。また、鳥取県は、ちくわの消費量が全国1位。魚がたくさんとれることと関係しているようです。郷土料理の「じゃぶ汁」は、豆腐や野菜を煮ているとじゃぶじゃぶと汁が出てくることから名付けられました。肉が手に入りにくかった時代、たくさん具材を入れてごちそうに見えるようにしていたそうです。									
10	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 鳥取県】 かれのいらっきょうタルタル ちくわサラダ じゃぶじる	ぎゅうにゅう かれい ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	らっきょう キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ しらたき だいこん ごぼう ながねぎ	618	25.9
11	火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき もくもめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう ごま	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ キャベツ	609	28.2
12	水	ココア あげパン	牛乳	スパゲティーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー だいず	コッペパン あぶら ココア スパゲッティ さとう じゃがいも	にんじん こまつな コーン たまねぎ キャベツ パセリ	640	23.0
13	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	ソフトめん あぶら さとう ハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ もやし コーン	690	30.1
☆ふるさと献立 北陸新幹線上越妙高駅開業10周年 3月14日は、北陸新幹線と上越妙高駅が開業して10周年を迎えます。給食でもお祝いし、新幹線のイラスト入りの玉子焼きや、駅のコンセプトである「さくらと雪の平原」をイメージした桜ごはんを提供します。他にも、上越の車麩を使っています。									
14	金	さくら ごはん	牛乳	【ふるさと献立 北陸新幹線 上越妙高駅開業10周年】 しんかんせんたまごやき とうなのツナあえ くるまふいり にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ	こめ くろまい さとう でんぶん あぶら じゃがいも ふ	あかしそ もやし とうな にんじん たまねぎ しらたき はねぎ	624	25.5
17	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ごまふうみあえ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな いちご	667	22.6

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：26.2 g

脂質：19.7 g

食塩：1.9 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。ご了承ください。

～ 1年間の食生活を振り返ろう ～

あさ ☐ 朝ごはんは、まいにち た 毎日しっかり食べた。	☐ よくかんで、あじ た 味わって食べた。	えいよう ☐ 栄養バランス かんが た を考えて食べた。	しょくえん ☐ 食塩のとりすぎにならないよ き た うに気を付け食べた。	ゆうしょくご ☐ 夕食後、おか しを食べないよ き うに気を付けた。	しょくじ じゅんび ☐ 食事の準備や かたづ てつだ 片付けを手伝った。
---	---	---	---	---	---

令和7年 3月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

[明治小] 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	g	g
3	月	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 さわらのさいきょうやき 3しょくおひたし もののせっくのすましじる ひなまつりデザート	ハム ギゆうにゆう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ とうにゆう かんてん	こめ さとう ごま はるさめ	にんじん コーン さやいんげん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ はくとう いちご	605	26.9	15.9	2.1
4	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため ごまずあえ けんちんじる	ギゆうにゆう ぶたにく みそ ツナ とうふ	こめ こめあぶら はるさめ でんぶん ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	602	25.0	18.0	1.9
5	水	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース いそマヨあえ とんじる	ギゆうにゆう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ノエッグマヨネーズ じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん こんにやく	604	26.0	20.1	1.8
6	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめじる みそポテトビーンズ おかかあえ	ギゆうにゆう とりにく わかめ たまご こんぶ だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな	600	24.6	13.6	1.9
7	金	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる	ギゆうにゆう ツナ たまご さつまあげ うちまめ あつあげ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん こんにやく なめこ こまつな ながねぎ	636	26.9	21.7	2.0
10	月	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶじる	ギゆうにゆう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぶん こめあぶら ノエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しらたき ながねぎ	625	26.4	20.4	1.9
11	火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき ごもくまめ キャベツのみそしる	ギゆうにゆう さば だいず さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう ごま	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ	616	28.9	20.6	1.9
12	水	きなこあげパン	牛乳	スパゲティーサラダ ポトフ	きなこ ギゆうにゆう ツナ ぶたにく だいず	コッペパン こめあぶら さとう スパゲッティ ごま じゃがいも	にんじん こまつな コーン にんにく たまねぎ しめじ キャベツ パセリ	603	25.3	21.9	2.0
13	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	ギゆうにゆう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	648	27.7	17.4	2.0
14	金	さくらごはん	牛乳	【ふるさと献立】 しんかんせんたまごやき とうなのツナあえ くるまふいりにくじゃが	ギゆうにゆう たまご ツナ ぶたにく あつあげ	こめ くるまい さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ふ	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎ しらたき はねぎ	624	25.6	18.1	2.1
17	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ごまふうみあえ ヨーグルト	ギゆうにゆう ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	645	24.1	17.3	1.9

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：18.6 g

食塩：1.9 g

14日 ふるさと献立
今年度北陸新幹線開業10周年になります。それを記念して、14日は新幹線のイラスト入りの特別なたまご焼きが登場します。副菜には、上越野菜の冬菜と車麩が入ります。お楽しみに！

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

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
3	月	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 さわらのさいきょうやき 3しょくやさいのいそマヨあえ もののせつくのすましじる	ハム めゅうにゅう さわら みそ のり とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ	にんじん コーン さやいんげん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	595	27.0	18.3	2.0
4	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため ごまずあえ けんちんじる	めゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とうふ	こめ こめあぶら はるさめ でんぷん ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	602	25.0	18.0	1.9
5	水	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる	めゅうにゅう ツナ たまご さつまあげ あつあげ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん こんにゃく なめこ こまつな ながねぎ	636	26.9	21.7	2.0
6	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめじる みそポテトビーンズ おかかあえ	めゅうにゅう とりにく わかめ たまご こんぶ だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな	600	24.6	13.6	1.9
7	金	わかめごはん	牛乳	【6年生リクエスト献立】 とりのからあげ レモンソース みかんサラダ こまつなのみそしる おめでとぅデザート	わかめ めゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう はるさめ じゃがいも	レモンじる キャベツ みかん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな いちご	669	24.9	18.2	2.4
10	月	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶじる	めゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぷん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しらたき ながねぎ	625	26.4	20.4	1.9
11	火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき ごもくまめ キャベツのみそしる	めゅうにゅう さば だいず さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう ごま	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ	616	28.9	20.6	1.9
12	水	きなこあげパン	牛乳	スパゲティーサラダ ポトフ	きなこ めゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず	コッペパン こめあぶら さとう スパゲッティ ごま じゃがいも	にんじん こまつな コーン にんにく たまねぎ しめじ キャベツ パセリ	603	25.3	21.9	2.0
13	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	めゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	653	28.1	17.3	2.0
14	金	さくらごはん	牛乳	【ふるさと献立】 しんかんせんたまごやき とうなのツナあえ くるまふいりにくじゃが	めゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ	こめ くらまい さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ふ	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎ しらたき はねぎ	624	25.6	18.1	2.1
17	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけあえ ヨーグルト	めゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ふくじんづけ	644	23.8	16.6	2.0

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.6 g

食塩：2.0 g

にち こんだて

14日 ふるさと献立

こんねんどほくりくしんかんせんかいぎょう しゅうねん きねん にち しんかんせん い とくべつ や

今年度北陸新幹線開業10周年になります。それを記念して、14日は新幹線のイラスト入りの特別なたまご焼き

とうじょう ふくさい じょうえつやさい とうな くるまふ はい たの

が登場します。副菜には、上越野菜の冬菜と車麴が入ります。お楽しみに！

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。