

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
9	水	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん のりずあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ツナ あつあげ もずく みそ だいず	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれんそう ながねぎ	605	26.2	18.3	2.0
10	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご みそ くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ねりごま ごま なたねあぶら	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん しょうが にんにく こまつな	604	23.3	17.3	2.0
11	金	わかめ ごはん	牛乳	【お花見・ふるさとこんだて】 あつあげのあまざけみそやき こまつなあえ おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく かまぼこ	こめ あまざけ ノエッグマヨネズ じゃがいも でんぶん	こまつな コーン もやし にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ (水煮)	595	23.4	19.5	2.1
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ とうなとマカロニのソテー しおこうじボトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ウインナー	こめ マカロニ ラード こめあぶら じゃがいも	たまねぎ とうな キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	600	22.5	17.9	2.0
15	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみサラダ にゅうがく・しんきゅう 入学・進級おいわいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず とうにゅう	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 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん コーン キャベツ いちご	683	21.4	22.1	1.8
16	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりポテト ちゅうかふうごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら ごま じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん メンマ えのきたけ こまつな ながねぎ	601	23.7	17.5	1.9
17	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら とうふ わかめ	ちゅうかめん さとう こめあぶら でんぶん パンこ こむぎこ ラード	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん (かんづめ)	621	27.2	14.6	2.3
18	金	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ にんじんのカラフルいため こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし あおのり ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノエッグマヨネズ こめあぶら	にんじん もやし ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	618	28.3	21.3	1.7
21	月	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりぼしパンサンスー わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	610	22.1	20.3	1.8
22	火	ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 さばのソースやき ごまずあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう さば うちまめ とうふ	こめ さとう こめこ ごま ごまあぶら	しょうが もやし とうな にんじん ごぼう だいこん しめじ こんにやく ながねぎ	600	27.6	21.0	1.7
23	水	ごはん	牛乳	セルフのとうなとツナそぼろどん ローストポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん コーン とうな たまねぎ キャベツ えのきたけ	620	25.7	20.1	1.7
24	木	ソフト めん	牛乳	わふうじる カレーポテトビーonz ごまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ソフトめん じゃがいも でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし あかしそ	611	27.2	15.1	2.0
25	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ 春のとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン でんぶん さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは	591	26.9	21.0	2.1
28	月	ごはん	はっこう にゅう (プレーン)	さめのたつたあげ ひじきとだいずのいりに はるやさいのみそしる	はっこうにゅう さめ だいず ひじき さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく かぶ かぶのは キャベツ	614	25.7	14.3	1.9
30	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぶん	しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ	616	25.3	18.5	1.5

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.6 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。

《 学校給食の内容 》

主 食

ごはん(週4回)

- ・上越産つきあかり
- ・市内共通使用)を各学校の給食室で炊いています。
- ・学年別で配食量を変えています。

パン(月1~2回)

- ・小麦粉パン、
- ・新潟県産米粉を使用した米粉パンがあります。
- ・低学年、中学年、高学年で量が違います。

めん(月2回)

- ・ゆで中華めん、
- ・ソフトめん、ゆでうどん、
- ・米粉めんがあります。
- ・低学年、中学年、高学年で量が違います。

副 食(おかず・汁物など)

- ・安心安全を第一に、献立作成・衛生管理をしています。
- ・地場産の季節食材を活用したり、色々な種類の食品を使用したりしながら、調理や味付けを工夫し、食体験の幅が広がるようにしています。
- ・毎日200mlの紙パック牛乳が出ます。

減塩(げんえん)の日

はじまるよ！

今年度から、毎月1回、「減塩の日献立」が登場します。

「減塩の日献立」とは、給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。

上越市では、塩のとりすぎによる病気が増えていることが健康課題となっていて、子どものころから適した塩分量の味付けに慣れることがとても大切です。「減塩の日」には、家庭でも減塩を意識してみましょう。