

# 学校給食献立表

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	脂質
	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	g	g
9	水	麦ごはん 牛乳	ポークカレー かみかみサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 コーン キャベツ いちご	821	28.0	21.9	2.0
10	木	ごはん 牛乳	さわらのお好み焼き風 冬菜の昆布あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 さわら 昆布 かつお節 青のり 豆腐 みそ	米 マヨネーズ	冬菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	739	33.0	21.6	2.1
<p>☆ふるさと献立 今月のふるさと献立は、桜の季節、お花見をイメージしています。</p>										
11	金	桜ごはん 牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き のり酢あえ 団子入りお花見のっぺい汁	牛乳 厚揚げ みそ ツナ のり かまぼこ	米 大麦 ごま 甘酒 じゃがいも 米団子 でんぶん	赤しそ もやし ほうれん草 にんじん 大根 こんにやく 干ししいたけ	743	27.0	20.1	2.5
14	月	ゆで中華麺 牛乳	しょうゆラーメンスープ コーン焼売 わかめとみかんのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 なたと たら 豆腐 わかめ	中華麺 砂糖 米油 ラード でんぶん パン粉 小麦粉	メンマ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが コーン もやし きゅうり みかん缶	758	32.5	15.7	2.9
15	火	ごはん 牛乳	鶏肉のヘルシー塩からあげ 切干大根の和えもの 油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 米粉 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ キャベツ	762	29.9	21.8	2.2
16	水	麦ごはん 牛乳	セルフの冬菜とツナのそぼろ丼 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぶん 砂糖 ごま じゃがいも	冬菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	760	29.8	22.9	2.3
17	木	ごはん 牛乳	さめの竜田揚げ 野菜のカレー風味 もずくスープ	牛乳 さめ 豆腐 もずく	米 米粉 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油	しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	786	30.6	25.3	2.2
18	金	ごはん 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ 冬菜とマカロニのソテー ポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	米 大麦 パン粉 米粉 でんぶん 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ 冬菜 にんじん コーン にんにく 大根 ブロッコリー	789	30.9	19.0	2.1
21	月	ソフト麺 飲む ヨーグルト プレーン	和風汁 カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	飲むヨーグルト 油揚げ 卵 大豆	ソフトめん でんぶん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ごぼう ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	752	32.4	12.3	2.2
22	火	ごはん 牛乳	ししゃもの のりマヨ焼き ツナサラダ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり ツナ 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん もやし キャベツ コーン 玉ねぎ しらたき さやいんげん	809	34.5	25.8	2.3
23	水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご うどと茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	牛乳 卵 さつま揚げ 茎わかめ かつお節 鶏肉 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぶん 米油 ねりごま ごま だいず油 なたね油	にんじん ごぼう にんにく うど こんにやく 玉ねぎ もやし しょうが ほうれん草	751	29.0	20.5	2.4
<p>☆減塩の日献立 始まります 今年度の給食から、毎月1回、「減塩の日献立」が登場します。給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」について学んでいきます。上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっています。子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることは、とても大切です。家庭でも減塩について意識し、素材の美味しさを味わう味覚を養いましょう。</p>										
24	木	ごはん 牛乳	【減塩の日献立】 さばのソース焼き ごま酢あえ けんちん汁	牛乳 さば 打ち豆 豆腐	米 砂糖 米粉 ごま ごま油	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 大根 しめじ こんにやく ごぼう 長ねぎ	753	33.1	24.3	2.1
25	金	ごはん 牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 なたと 豆腐	米 ラード 小麦粉 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 米油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく 干ししいたけ メンマ	773	28.6	19.8	2.3
28	月	ごはん 牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め フレンチポテト 中華風五目卵スープ	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 じゃがいも でんぶん ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ なら もやし ほうれん草	742	32.0	19.9	2.1
30	水	アップル 米粉パン 牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ 春色クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	834	35.6	26.1	3.0
<p>【4月の名立産野菜】 干し椎茸 うど</p>										

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：21.1 g

食塩：2.3 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。