

学校給食こんだて表

ご入学、ご進学おめでとうございます。
 今年も給食や授業などを通して、食べることについて楽しく学んでいきましょう。
 献立表では、「ひとくちメモ」として、献立のねらいや、体と食に関することをお伝えします。
 ご家庭でも給食について話題にいただければと思います。（栄養教諭 中野裕美）



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー

日 曜	ひとくちメモ	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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		
10 月	ねんかん なんかいきゅうしよく 1年間で何回給食を 食べるでしょうか？ こんねんど かいよ 今年度は196回の予 定です。	ごはん	牛乳	ひじきとぶたにくのつくだに あおのりポテト めぎすのつみれじる	牛乳 ひじき 豚肉 青のり めぎす 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	616	23.9
11 火	きゅうしよく わしよく きほん 給食は、和食の基本 「主食、主菜、副菜」 がそろった栄養バラ ンスの良い食事で す。	ごはん	牛乳	さばのこうみやき はるキャベツのいためもの あつあげのみそしる	牛乳 さば 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	ごはん ごま油 米油	しょうが 長ねぎ にんにく キャベツ にんじん エリンギ コーン たまねぎ	611	25.9
12 水	ねんせい きゅうしよくはじ 1年生も給食が始ま ります。ツナそぼろは ごはん ああ あじつ ご飯に合う味付け で、作り置きにもピッ タリです。	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ブロッコリーサラダ はるさめスープ	牛乳 大豆 ツナ かまぼこ	ごはん 米油 さとう はるさめ ごま油	ごぼう しょうが えだまめ ブロッコリー キャベツ もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ	611	22.9
13 木	じょうえつさんとうな 上越産「冬菜」のサ ラダです。冬菜のほろ にが はる かん 苦さが春を感じさせ てくれます。「ほろ苦 い」の「ほろ」は「少 し」という意味です。	ごはん	牛乳	おはなのとうふハンバーグ オニオンソース とうなとマカロニのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豆腐 おから 大豆たんぱく ベーコン 大豆	ごはん 米油 さとう でんぷん 植物油 マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 冬菜 キャベツ コーン トマト	634	21.2
14 金	むぎ 麦ごはんのプチプチ した食感を感じなが ら、よくかんで食べま しょう。	むぎご はん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけあえ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレール さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん なす すいか れんこん しょうが しその葉	635	19.5
17 月	こざかな きゅうにゅうほね 小魚や牛乳は、骨の ざいりょう 材料になるカルシウ ムが豊富です。1日1 かい た 回は食べてほしい食 品です。	ごはん	牛乳	てづくりこざかなふりかけ ツナあえ しんじゃがのそぼろに	しらす干し 花がとお 青のり 牛乳 ツナ 豚肉 厚揚げ	ごはん ごま油 さとう 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう しょうが	631	25.5
18 火	ねん なか ほん 1年の中で1番おい しく、栄養のある時期 を「旬」と言います。う ど、じゃがいも、かぶ が旬の食べ物です。	ごはん	牛乳	さけのはるいろやき うどのごもくきんぴら かぶのみそしる	牛乳 さけ さつまあげ くきわかめ 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく うど えのきたけ かぶ	610	25.7
19 水	いわ お祝いゼリーは、さく らをイメージしたゼ リーです。	ゆであ どん	牛乳	【入学・進級おめでとう献立】 おはなみじる あげしゅうまい こふきいものゆかりあえ おいわいゼリー	牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	うどん ラード でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 水あめ 米油 じゃがいも グラニュー糖 粉あめ	たまねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ コーン しょうが ほうれん草 赤じそ	697	21.3
20 木	「さわら」は、産卵期 の春にたくさん獲れ る魚です。成長するに つれて名前が変わる しゅっせうお 出世魚です。	ごはん	牛乳	さわらのごまやき なめたけあえ いもちじる	牛乳 さわら 豚肉 みそ	ごはん ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	もやし ほうれん草 にんじん なめたけ たまねぎ 長ねぎ	625	27.1

日 曜	ひとくちメモ	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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		
21 金	上越市では、みそやしょうゆ、酒、ワインなど発酵食品がたくさん作られています。発酵食品のうま味で減塩もできます。(1食の塩分1.6g)	ごはん	牛乳	【食育の日・ふるさと献立】 とりのからあげしょうゆあじ みそドレッシングサラダ しおこうじののっぺいじる	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ 厚揚げ	ごはん だんぷん 米粉 米油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 干しいたけ にんじん こんにゃく えだまめ	651	24.5
24 月	背中が曲がった姿勢で食べていませんか？姿勢よく食べると消化吸収がよくなるので、よりよい成長につながります。	むぎごはん	牛乳	セルフのぶたどん さんしょくおひたし みそワンドンスープ	牛乳 豚肉 みそ なると	ごはん 大麦 米油 さとう だんぷん ワンタン ごま油	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草 にんじん メンマ 長ねぎ	612	24.9
25 火	春キャベツ、新じゃがなど、今の時季は「新(春)〇〇」が出回ります。今だけのおいしさです。	こくとうパン	牛乳	オムレツのケチャップソース はるやさいとちくわの マヨサラダ コーンチャウダー	牛乳 卵 ちくわ ベーコン いんげん豆 豆乳	パン 黒さとう 大豆油 菜種油 だんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス コーン パセリ	610	23.8
26 水	<カミカミメニュー> ごぼうはかみごたえのある食材です。よくかむことで、歯やあごが丈夫になります。	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース ごぼうのカミカミサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト ごぼう キャベツ コーン	658	27.2
27 木	春巻きのパリパリした食感がおいしいですね。箸で上手に挟んで食べましょう。	ごはん	牛乳	こめこいりはるまき ちゅうかあえ もずくスープ	牛乳 豚肉 ハム かまぼこ もずく	ごはん ラード 米油 はるさめ さとう 米粉 小麦粉 だんぷん 大豆油 ショートニング 粉あめ ごま油	にんじん しょうが キャベツ 干しいたけ ほうれん草 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	632	17.4
28 金	上越や妙高で、たけのこと言えば根曲がり竹(姫竹)です。給食では孟宗竹を使っています。	ごはん	牛乳	あつあげのユーリンチーふう きりぼしだいこんの ソースいため たけのこいりとんじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 さつまあげ 豆腐 大豆 みそ	ごはん さとう ごま油 だんぷん 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく 切干大根 にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ 葉ねぎ	633	24.8

一食平均エネルギー：631 Kcal たんぱく質：23.7 g 脂質：17.0 g 食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

✿ご入学・ご進級✿ おめでとうございます

学校給食は「生きた教材」として、食育を推進する上での中心的な役割を担っています。また、望ましい食生活・正しいマナーについて家庭とともに考えることなどを目的に、安全でおいしく楽しい学校給食を目指しています。

上越市の学校給食について(合併前上越市の小学校)

- 合併前上越市の小学校の給食は、統一献立で実施します。
- 給食費は、1食単価280円、月額4,890円(3月分は各校の給食回数により金額を調整)で、食材費としています。
- 食材は安全性を最優先し、品質のよいもの、国産品、そして地場産物をできる限り使用するようにしています。

献立内容について

- ◇主食◇ ごはん：委託炊飯です。上越市産「つきあかり」100%の無洗米を使用しています。
パン：パン業者から届きます。ひと月に1~2回(火曜日)実施。
めん：めん業者から届きます。ひと月に2~3回(水曜日)実施。
- ◇おかず・汁物◇ 汁物のだしは、さば節・いわし節・昆布・豚骨などでとっています。
普段の食生活で不足しがちな野菜類・いも類・豆類などを多く取り入れ、できるだけ手作りを心がけています。
- ◇牛乳◇ 新潟県産生乳100%の普通牛乳です。1人1本、200mlの紙パックのものが付きます。



上越市
食育推進
キャラクタ
ー
もぐもぐ
ジョッキ
ョッピー

【食育の日献立】 毎月19日の「食育の日」にちなんだ献立です。令和5年度も昨年に引き続き『給食で日本を旅しよう』がテーマです。全国の特産物や食文化にちなんだ料理が登場します。旅の始まり、今月は「上越市」です。

【ふるさと献立】 月に1度実施します。上越市で収穫されたもの、作られているもの、郷土食など、上越市にちなんだ料理が登場します。今月は「発酵食品」をテーマに、上越市内で作られたしょうゆ、みそ、塩こうじを使います。