

学校給食こんだて表

合併前上越市の小・中学校の給食は、統一献立で実施しています。献立は栄養教諭が順番で担当し、全員で検討して決定します。今月中野が担当しました。皆さんがおいしく食べる顔を思い浮かべながら考えました。新作蒸しパンも登場します！
 (栄養教諭 中野裕美)

日	曜	ひとくちメモ	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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		
1	月	「たけのこ」は、上に向かってグングンと育つため、まっすぐげんきそだ元気に育ってほしいという願いがこめられています。	ごはん	牛乳	【たごのせっくこんだて】 セルフのそばろどん さんしょくおひたし たごのせっくのすまし汁 こどものひぜりー	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 かまぼこ わかめ 豆乳	ごはん 米油 さとう 水あめ	しょうが たまねぎ えだまめ もやし ほうれん草 にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ りんご果汁 レモン果汁	604	26.4
2	火	ハヤシライスは、カレーライスと同様に、100年以上前から食べられている料理です。	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり こんにゃく ホールコーン	630	19.1
8	月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日								
9	火	ささかまぼこは、スケトウダラという白身魚から作られ、体を作るたんぱく質が豊富です。	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき こんぶあえ にくじゃが	牛乳 笹かまぼこ 花がっお 青のり こんぶ 豚肉 厚揚げ	ごはん ノエッグ マヨネーズ ごま油 米油 じゃがいも さとう	小松菜 もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	637	23.9
10	水	体に必須だけれど摂りすぎではいけない食塩。麺の日は、具をしっかりと食べて、スープは残していいですよ。	ゆでちゅうめん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ もやしのナムル	牛乳 ぶた なんと みそ 豚肉 鶏肉	中華めん 米油 豚脂 でんぶん 小麦粉 水あめ ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン メンマ 長ねぎ にら もやし ほうれん草	621	25.2
11	木	あまざけ甘酒、みそ、しょうゆで味付けした「さわら」です。甘酒のやさしい甘みを味わいましょう。	ごはん	牛乳	さわらのあまみそやき たけのこのごまきんぴら もずくスープ	牛乳 さわら みそ さつまあげ 豆腐 もずく	ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 長ねぎ	602	25.6
12	金	新たなまねぎは、収穫後すぐに出荷されるので、水分が多くてやわらかく、甘みもあります。生で食べてもおいしいです。	ごはん	牛乳	たらとじゃがいものあげに ふうみあえ しんたまねぎのみそしる	牛乳 たら 豆腐 みそ	ごはん でんぶん 米油 じゃがいも さとう ごま油	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	626	20.8
13	土	「授業参観・椎名豊ジャズ・コンサート」です。給食では中ぐくにほん国と日本のコラボ「中華丼」を味わいましょう。	ごはん	牛乳	はるキャベツのちゅうかどん ビーンズツナサラダ	牛乳 豚肉 なんと 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆 ツナ	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし メンマ 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく きゅうり ブロッコリー	609	24.7
15	月	あつあげ、みそは、大豆からできています。牛乳や米もいろいろな食べ物に変身します！	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの みそいため あおのりポテト はるさめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なんと	ごはん 米油 でんぶん じゃがいも 春雨	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ メンマ 長ねぎ	628	21.2
16	火	まるパンにハンバーグやサラダをさはんで食べてもいいですね。しっかり手を洗って下さいね。	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たんぱく ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン ラード でんぶん さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン かぼちゃ	600	24.4
17	水	はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて、巣で熟成した甘味料です。手作り蒸しパンで、はちみつの風味を感じましょう。	ソフトめん	牛乳	わふうじる ハムともやしのサラダ こめこのはちみつむしパン	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ハム 無調整豆乳	ソフトめん 米油 米粉 はちみつ	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	676	28.2
18	木	19日の愛知県のメニューの前に、まずは上越市のみそを味わいましょう。	ごはん	牛乳	みそじゃこだいず ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	牛乳 大豆 みそ しらす干し かまぼこ 高野豆腐 卵	ごはん でんぶん 米油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり 赤じそ たまねぎ ごぼう さやえんどう	642	24.0
19	金	あか赤みそのソースでチキンカツを味わいましょう。	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて・あいち県】 チキンみそかつ のりずあえ きしめんじる	牛乳 鶏肉 赤みそ 植物性たんぱく のり 油揚げ かまぼこ	ごはん パン粉 でんぶん 小麦粉 米油 さとう	にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	667	25.6

日 曜	ひとくちメモ	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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			
22	月	振り替え休業日（21日の創立150周年記念スポーツフェスティバルが28日に延期の場合は、授業日で弁当持参）								
23	火	よくかんで食べる習慣を身につけましょう。食べ物を口に入れたら口を閉じて、もぐもぐします。肥満予防、あごの発達など、体によいことがたくさんあります。	ごはん	牛乳	ぶたにくのオニオンソースがけ やさしいため みそけんちんじる	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 みそ	ごはん さとう でんぷん 米油 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ	605	25.0
24	水	給食では、1人1人の身長・体重から必要エネルギー量を計算してご飯量を決定しています。卒業するころには、運動量や体調、健康のことを考えて、自分で食べる量を決められるといいですね。	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい きりぼしだいこんと ツナのいためもの マーボーどうふ	牛乳 たら 植物性たんぱく ツナ 豚肉 押し豆腐 みそ	ごはん 米油 ごま油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう	ホールコーン にんにく にんじん キャベツ 切干大根 しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ なら	655	25.8
25	木	さばは、一年中、手に入りやすく、みそ煮や塩焼き、からあげなど、どんな料理でもおいしいです。お汁のダシも、さば節から取っています。	ごはん	牛乳	さばのみそに ごまおひたし さわにわん	牛乳 さば みそ 豚肉	ごはん さとう ごま	だいこん しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ しらたき ごぼう 長ねぎ	611	27.0
26	金	背筋を伸ばし、足の裏を床につけて食べましょう。良い姿勢は、よくかむこと、飲み込む力にも影響します。	むぎ ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり	635	19.9
29	月	創立150周年記念スポーツフェスティバル予備日（21日に創立150周年記念スポーツフェスティバルが実施された場合、授業日で弁当持参）								
30	火	東京2020オリンピック・パラリンピックで上越市と交流があった、ドイツの料理を味わいましょう。	こめこの こくとう パン	牛乳	【ドイツメニューをあじわおう】 カーリーブルスト ブロッコリーサラダ ポークグラシュー	牛乳 ウインナー 豚肉	こめ粉パン 黒ごとう さとう 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ エリンギ トマト	602	23.8
31	水	めぎすは柔らかい魚なので、機械ではなく、手で1尾ずつ頭と内臓を取っているそうです。丁寧なお仕事に感謝しながら、おいしいめぎすを1尾丸ごと味わいましょう。	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 のりふりかけ めぎすのこめこあげ あおだいずサラダ しおこうじスープ	のり 牛乳 めぎす 青大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう 米粉 米油 ごま油	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	600	23.6

一食平均エネルギー：625 Kcal たんぱく質：24.1 g 脂質：17.4 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。

*** 19日(金)食育の日献立 ~5月は愛知県を旅しよう~**

愛知県には、「みそカツ」や「きしめん」、「ひつまぶし」など、郷土料理や名物料理がたくさんあります。給食では、上越のみそとは一味ちがった赤みそベースのソースでチキンカツを味わいます。愛知県の給食でも食べられている「きしめん」も登場します。お楽しみに!

*** 31日(水)ふるさと献立 ~能生の海でとれた「めぎす」について知ろう~**

「能生の海でとれた『めぎす』は、他の海で育っためぎすよりおいしいよ!」という漁師さんの言葉通り、能生のおいしいめぎすが届きます! めぎすは、とれたその日に頭と内臓を取って、米粉をつけます。たくさんの人の思いが詰まっためぎすを召し上がれ!



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」