

上越の年末の食材と言えば「さめ」でしょうか。だんだんとさめを食べる人が減っているので、給食をとおして、さめの食文化を知ってほしいと思います。

(栄養教諭 中野)



上越市食育推進キャラクター  
『もぐもぐジョッピー』

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	一口メモ	
		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
1	金	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい ちゅうかサラダ あつあげのちゅうかに	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ	ごはん 米油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 春雨 ごま油	ホールコーン にんじん キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ メンマ はくさい	625	22.7	給食は、献立1食分で健康や成長のために必要な栄養がとれるように作られています。初めての料理もあるかもしれませんが、一口挑戦してみましよう。自分(お子様)の適量が知りたいと思った時は、栄養教諭に相談しましょう。
4	月	<p align="center"><b>「オリジナル弁当の日」</b> <small>べんとう ひ</small> <b>お弁当と水筒を持ってくるください。</b> <small>べんとう すいどう も</small></p>							自分で献立を考えたオリジナル弁当です。どんなことをがんばったか、クラスで話しながら、楽しく会食をしましょう。	
5	火	こくとうパン	牛乳	しろみさかなのハーブやき コールスローサラダ みそストローネ	牛乳 メルルーサ ツナ ウインナー 大豆 みそ	パン 黒ざとう マカロニ オリーブ油 米油 じゃがいも	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ トマト バジル	609	28.8	世界中の食文化に欠かさないのが発酵食品です。パン、チーズ、ヨーグルト、みそ、納豆、なんとチョコレートも発酵して作られています。今日はいくつ発酵食品があるかな？
6	水	ソフトめん	牛乳	あんかけきつねじる しょうえつさんだいず入り コロケ ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なると 大豆	ソフトめん でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう 米油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし 赤じそ	685	27.8	小さくてそのままでは売ることができないじゃがいもをコロケに加工してもらい、給食で提供しています。毎年「また食べたい」と言われるコロケです。
7	木	ごはん	牛乳	<b>【ふるさと献立】</b> さめのごまケチャップソース かけ コーンおひたし だいこんのみそしる	牛乳 さめ 豆腐 わかめ みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン だいこん たまねぎ 長ねぎ	641	23.8	上越でよく食べるのは「モウカザメ」で全長2~3mくらいの大きさです。有名なホホジロザメは約5mです。肉に似た食感で、骨もなく、子どもにとって食べやすい魚です。
8	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれがけ くきわかめのきんぴら のっぺいじる	牛乳 厚揚げ みそ くきわかめ さつまあげ 鶏肉 ちくわ	ごはん さとう ごま でんぷん 米油 さといも	にんじん こんにゃく メンマ だいこん ごぼう	619	21.9	農林水産省ホームページ内にある「うちの郷土料理」には、新潟県の郷土料理として「のっぺ」が掲載されています。地域によって、「こにも」「大海」「こくしょう」「いとこ煮」「のっぺい汁」など、さまざまな呼び方があります。
11	月	ちゃめし	牛乳	いわしのカリカリフライ はくさいのおひたし みそおでん	牛乳 いわし がんも ちくわ 昆布 みそ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも 玄米 米油 なたね油 さといも	しょうが はくさい 小松菜 ホールコーン だいこん にんじん こんにゃく	638	22.6	昆布は冷たい海でしか育たないため、天然の昆布は北海道と東北の三陸海岸沿いでしか採れません。昆布を食べるのは寒い地域だけと思いきや、北前船の航路「昆布ロード」により、沖縄県では「クーブイリチー」という豚肉と昆布の炒め煮が郷土料理として有名です。
12	火	ごはん	牛乳	こんさいツナカレー あおだいずサラダ	牛乳 ツナ 青大豆	ごはん 米油 さといも カレールウ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん キャベツ フロccoliー	651	20.1	根菜(にんじん、れんこん、さといも)は、土の中で成長する根っこや茎を食べる野菜です。夏野菜とは逆で水分が少なく、体を冷やしにくいのが特徴です。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	一口メモ
		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			
13	水	ゆでちゅうかめん 	牛乳 	とんこつみそラーメンスープ れんこんとだいずのあげに わかめのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 なると みそ 大豆 わかめ かまぼこ	中華めん 米油 ごま油 でんぷん さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 長ねぎ れんこん きゅうり もやし	648	26.2	日本の伝統的な発酵食品として、しょうゆ、みそ、酢、酒、みりん、納豆、漬物、かつお節などがあります。意識しなくても健康によい発酵食品を食べることができるのが、日本の食文化の良い点です。
14	木	ごはん 	牛乳 	てづくりハンバーグ ひじきのいりに なめこのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ひじき さつまあげ 青大豆 油揚げ みそ	ごはん パン粉 米油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく なめこ 長ねぎ	616	26.8	ハンバーグは、ひき肉に豆腐を加えて、ポリウムを出します。冷たいひき肉と豆腐をこねるのは大変な作業です。おいしいハンバーグを作っていたく調理員さん、ありがとうございます。
15	金	ごはん 	牛乳 	だしまきたまご なめたけあえ すきやきに	牛乳 卵 豚肉 焼き豆腐	ごはん さとう 米油 ふ でんぷん	ほうれん草 もやし なめたけ にんじん はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ	626	28.2	健康に過ごすためには、何をどのタイミングで食べるかが重要です。一番のポイントは、朝食をしっかりと食べること。昼食後の血糖値が上がりにくいことが分かっています。1日3食を食べる習慣を心がけましょう。
18	月	ごはん 	牛乳 	さばのしょうがに いそマヨあえ とりごぼうじる	牛乳 さば のり 鶏肉 高野豆腐 みそ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが だいこん キャベツ ほうれん草 ホールコーン ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく 長ねぎ	669	29.2	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させ、水分を抜いているので、栄養がギュッとつまっています。お湯ですすぐ戻り、手でちぎって使えるので、時短食材でもあります。細切りを買えば、みそ汁に入れるだけなので、家庭でもおすすめの食材です。
19	火	ごはん 	牛乳 	<b>【食育の日～北海道～】</b> ザンギ ごまこんぶあえ 道産子汁	牛乳 鶏肉 こんぶ さけ みそ	ごはん 米粉 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	にんにく にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ ホールコーン しょうが 長ねぎ	656	26.7	食育の日献立は、北海道の釧路市発祥の「ザンギ（鶏のから揚げ）」や「道産子汁」を味わいましょう。道産子汁には、北海道が生産量全国1位のにんじん、じゃがいも、玉ねぎ、とうもろこし、鮭が入っています。
20	水	ゆでうどん 	牛乳 	<b>【冬至の献立】</b> うんもりじる ささかまてりやき かぼじゃがあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ	うどん さとう 米油 じゃがいも	にんじん だいこん れんこん たまねぎ こんにゃく 長ねぎ きゅうり かぼちゃ	613	23.2	今年の冬至は12月22日です。1年で1番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。日本では、冬至に「ん」が2回つく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。
21	木	チキンライス 	牛乳 	<b>【クリスマス献立】</b> もみの木サラダ おほしさまスープ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 かまぼこ	ごはん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ かんてん でんぷん	トマト にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ はくさい ホールコーン いちご	616	19.4	一足早くクリスマスにちなんだ献立です。もみの木に見立てたブロッコリーのサラダ、お星さまがたくさん入ったスープです。自分の給食に星形にんじんが入ったら、何かいいことがあるかも★
22	金	ごはん 	牛乳 	セルフのツナそぼろどん ごまあえ しおこうじの わふうみそスープ	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが 小松菜 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	627	23.6	明日から冬休みです。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしていた行事です。家庭や地域に伝わる料理を味わう機会になるといいですね。

一食平均エネルギー: 636 Kcal      たんぱく質: 24.7 g      脂質: 18.0 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。

