

より多くの方に学校給食について知ってもらうことを目的に、毎年1月24日(給食記念日)を
 はさんだ週を給食週間としています。今年度のテーマは、昨年に続き、「食べて学ぼう!上越の
 偉人パートII」です。偉人とは、すぐれた仕事をなしとげ、多くの人から尊敬される人、偉大な人
 という意味です。上越の偉人として有名な5人の方にまつわる献立を実施します。
 どんな料理が登場するかワクワクしますね。(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 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
9	火	ごはん	牛乳	セルフのぶたどん ごまずあえ じゃがいもと とうふのみそしる	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ しらたき にら キャベツ ホールコーン ほうれん草 にんじん えのきたけ 長ねぎ	622	24.8	どんな冬休みを過ごしましたか? 休み明けは、朝の目覚めがスッキリしない人もいるかもしれません。そんな時こそ、朝ごはんを食べて、頭も体も目を覚まして生活リズムを取り戻しましょう。
10	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン カレーポテト くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なると くきわかめ ハム	中華めん 米油 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ はくさい 長ねぎ もやし	625	24.4	あんかけラーメンのスープには、とろみがあるので、味わいをより強く感じることができます。塩分が多くなりがちな麺類は、汁を少なくして、あんかけにすると減塩になります。
11	木	ごはん	牛乳	<small>かがみびら</small> 【鏡開きの日】 さけのしおこうじやき になます しょうえつそうに	牛乳 さけ 油揚げ 鶏肉 ちくわ	ごはん ごま油 米油 さとう 白玉もち	にんじん しらたき だいこん はくさい ぜんまい	618	26.5	正月に味わうお雑煮は、日本各地で具材やダシ、お餅の形が異なり、地域によって特色があります。上越では、ぜんまい、ちくわ、白菜など具だくさんで、しょうゆ味が多いです。
12	金	ごはん	牛乳	【スキーの日 こんだて】 ごまわかめふりかけ あげとうふの おろしソースがけ スキーサラダ ふゆやさいのとんじる	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豆乳 ツナ 豚肉 みそ 大豆	ごはん さとう ごま 小麦粉 でんぷん ごま油 じゃがいも 大豆油	赤しそ だいこん キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう はくさい 長ねぎ	612	20.5	1911年(今から113年前)の1月13日は、レルヒ少佐が日本で初めてスキー指導をした日です。スキー板に見立てて野菜を短冊に切ったスキーサラダを味わいましょう。
15	月	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりやき のりマヨあえ おでん	牛乳 きびなご のり がんもどき ちくわ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 バーム油 なたね油 さといも 米油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが もやし ほうれん草 にんじん たくあん だいこん こんにゃく	623	20.4	おでんには、野菜や魚のすり身がゴロゴロ入っているので、子供には食べ慣れない料理のようです。室町時代から始まるおでんのルーツや、日本各地の様々なおでんを知ってほしいと思います。
16	火	おぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 青大豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	657	20.2	食塩をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクを高めます。子どもには無関係のように感じますが、今から薄味に慣れて、健康的な味覚を育てることが大切です。
17	水	ゆでうどん	牛乳	ぴりからごまみそスープ ささかまのおこのみやき なめたけあえ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 笹かまぼこ 花がとお 青のり	うどん 米油 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう もやし にら キャベツ 小松菜 なめたけ	650	25.6	給食は食塩摂取量を計算して作っていますが、それは標準的な量を食べた場合です。食べる量が増えれば、その分、食塩摂取も増えます。麺類のスープは具を食べて、汁は残すことをお勧めします。
18	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 しょうえつさん だいず入りコロッケ だいこんのサラダ めぎすのつみれじる	牛乳 大豆 豚肉 ツナ めぎすつみれ みそ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 さとう	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ごぼう はくさい 長ねぎ	618	21.7	今月のふるさと献立は、上越産の雪室(または雪下)大根を使ったサラダと、上越産の大豆とじゃがいもを使ったコロッケです。米も味噌もめぎすも上越地域の食材です。
19	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの みそいため ローストポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かまぼこ もずく	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも オリーブ油	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	611	21.8	厚揚げは、カルシウム、鉄が豊富に含まれているので、ぜひ食べてほしい食材です。薄味で煮ておいた厚揚げをみそ炒めに入れるので、ふっくら柔らかく仕上がります。

お供えをしていた鏡餅をおろして、健康を願って食べる日



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			
◆◇ 学校給食週間 (22日~26日) ◆◇ テーマ「食べて学ぼう! 上越の偉人2」 <small>がっこう きゅうしょくしゅうかん</small> <small>にち</small> <small>にち</small> <small>た</small> <small>まな</small> <small>じょうえつ</small> <small>いじん</small> <small>きゅうしょくとお</small> <small>じょうえつ</small> <small>いじん</small> 給食を通して、上越の偉人について学びましょう。										
22	月	ごはん	牛乳	<small>かわかみ ぜんべえ</small> 【川上 善兵衛】 カツレツ岩の原ワインソース ビネガーサラダ <small>ゆきむろ</small> 雪室スープ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 さとう でんぷん	キャベツ ホールコーン にんじん こんにゃく えのきだけ だいこん 長ねぎ	666	25.8	川上善兵衛は、岩の原ぶどう園の創業者で、ぶどうの品種改良を行い、マスカット・ベリー・Aを生み出しました。岩の原ワインを使ったソースでカツレツを味わいましょう。
23	火	ごはん	牛乳	<small>ますむら ぼくさい</small> 【増村 朴斎】 さばのみそに <small>しばざらいる</small> 芝桜色ごまひたし <small>さんさい</small> 山菜おぼろじる	牛乳 さば みそ 青大豆 おぼろ豆腐	ごはん さとう ごま でんぷん	だいこん しょうが もやし ブロッコリー にんじん 赤しそ えのきだけ わらび 水菜 うど なめこ たけのこ 長ねぎ	640	29.9	増村朴斎は、有恒学舎（現在の有恒高校）を創りました。板倉区で有名な芝桜をイメージしたおひたし、板倉区でたくさん採れる山菜が入ったおぼろ汁、脳の発達に良い栄養素が含まれるサバや大豆も使いました。
24	水	ソフトめん	牛乳	<small>なかむら じゅうさく</small> 【中村 十作】 <small>みやこ</small> 宮古そば風スープ だいずのこくとうがらめ ツナのあえもの	牛乳 豚肉 さつまあげ 大豆 ツナ	ソフトめん さとう 米油 でんぷん 黒さとう	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 切干大根 キャベツ ほうれん草	702	32.5	中村十作は、沖縄県宮古島へ行き、人頭税の廃止を訴えた人です。宮古島の郷土料理をアレンジした宮古そば風スープ、宮古島でたくさん作られる黒砂糖を使った料理を考えました。
25	木	ごはん	牛乳	<small>はらさわ けんきち</small> 【芳澤 謙吉】 セルフのうずら卵入り ルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 なると 豆腐	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ メンマ もやし にんじん はくさい チンゲンサイ	614	26.6	芳澤謙吉は、外交官として世界を相手に交渉をまとめ、活躍しました。最後は台湾大使を務めました。今回は、台湾料理ルーローハン、台湾で生まれたメンマ、台湾でよく食べられているビーフンを味わいましょう。
26	金	げんまい 玄米 ごはん	牛乳	<small>うえすぎ けんしん</small> 【上杉 謙信】 とりにくのかんずりやき <small>かすがやま しきさい</small> 春日山の色彩あえ <small>けんしんあつ じる</small> 謙信集め汁 うめゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ 大豆	ごはん 発芽玄米 ごま油 さとう さといも グラニュー糖	ほうれん草 もやし にんじん いもがら だいこん ごぼう 長ねぎ うめ	612	26.9	上杉謙信は、戦に強く、義を重んじた武将です。集め汁は、戦の時にふるまった「かちどき飯」の中の一品で、ずいき（いもがら）が入っています。また、謙信は梅干しが大好きだったそうです。
29	月	ごはん	牛乳	しろみざかなの こうみソースかけ れんこんのごもくいため わかめのみそしる	牛乳 ホキ さつまあげ 豆腐 わかめ みそ	ごはん 米油 さとう ごま油	長ねぎ にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ	616	22.7	今日の白身魚の名前は何か？ 答えは使用材料欄に記載しています。白身魚と言っても、いろいろな魚があるので、とてもおもしろいです。
30	火	こくとうパン	牛乳	オムレツの ケチャップソースかけ はなやさいの ガーリックソテー はくさいのとうにゅうスープ	牛乳 卵 ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン 黒さとう さとう 米油 じゃがいも 米粉	にんじん ホールコーン キャベツ カリフラワー ブロッコリー にんにく たまねぎ はくさい	600	24.4	めったに給食に出ないカリフラワーの登場です。カリフラワーとブロッコリーはどちらも花のつぼみを食べる野菜ですが、食感は全然違います。どちらが好みでしょうか？
31	水	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい バンサンスー ふゆやさいマーボ	牛乳 鶏肉 豚肉 押し豆腐 大豆 みそ	ごはん 米油 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 春雨 ごま油	ホールコーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが もやし きゅうり にんにく はくさい だいこん 長ねぎ	628	22.7	冬が旬の野菜（白菜、大根、長ねぎ）がたっぷり入ったマーボ豆腐です。家庭でも、味噌、テンメンジャン、しょうゆ、ごま油でおいしいマーボ豆腐が作れます。お好みで豆板醤を入れてください。

一食平均エネルギー: 630 Kcal たんぱく質: 24.6 g 脂質: 17.2 g 食塩: 2.0 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。