

令和3年 4月分

学校給食献立表

〔名立中〕上越市教育委員会

日	曜	献立		名	使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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				
8	木	ごはん 	牛乳 	のりふりかけ 太巻き卵 なます南瓜の炒め煮 春ののっぺい汁	青のり 牛乳 卵 大豆 さつま揚げ 鶏肉 焼き豆腐 など	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも てんぷん	なますかぼちゃ にんじん しらたき 干しいたけ こんにゃく たけのこ さやえんどう	758	28.2	15.0	2.6
9	金	ごはん 	牛乳 	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 いそあえ かき玉みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 焼きのり 豆腐 卵 みそ	米 てんぷん 米油 砂糖 ごま	長ねぎ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ みつば	850	33.4	25.3	2.5
12	月	ゆて中華麺 	牛乳 	しょうゆラーメン ポーク焼売 ひじきと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 ひじき 大豆	中華麺 砂糖 米油 パン粉 てんぷん	にんじん もやし ほうれん草 コーン しょうが 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	817	37.2	19.1	2.6
13	火	【お花見献立】 ごはん 	牛乳 	鯖の春色焼き とう菜の昆布あえ 白玉だんご汁 さくらゼリー	牛乳 さわら 昆布 鶏肉 油揚げ	米 マヨネーズ 白玉もち 砂糖 水あめ ぶどう糖	にんじん キャベツ 冬菜 大根 こんにゃく しめじ 長ねぎ さくらんぼ果汁 レモン汁	862	33.2	24.0	1.8
14	水	アップル チップパン 	牛乳 	ハンバーグケチャップソース スプリングサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン パン粉 てんぷん 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり 冬菜 コーン セロリー にんじん にんにく トマト パセリ	799	32.1	22.2	3.3
15	木	ごはん 	牛乳 	セルフの焼肉丼 チーズポテト もずくと豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 もずく みそ	米 米油 砂糖 ごま てんぷん じゃがいも オリーブ油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しらたき ピーマン 白菜 長ねぎ	784	31.6	18.0	2.5
16	金	ごはん 	牛乳 	鯖のソース焼き 小松菜とハムのあえもの 鶏野菜みそ汁	牛乳 さば みそ ハム 鶏肉 豆腐 大豆	米 砂糖 じゃがいも ごま油	しょうが 小松菜 にんじん もやし キャベツ 長ねぎ	781	36.1	19.4	2.6
19	月	ソフト麺 	牛乳 	和風かき玉汁 笹かまぼこのお好み焼き きゅうりとキャベツの即席漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 昆布 笹かま 青のり かつお節	ソフトめん てんぷん マヨネーズ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	824	38.7	21.2	3.1
20	火	食育の日・上越 古代米入り ごはん 	牛乳 	めぎすの米粉揚げみそだれかけ ごまおひたし お花見のっぺい汁	牛乳 めぎす みそ 厚揚げ かまぼこ	米 黒米 米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも てんぷん	にんにく ほうれん草 にんじん もやし たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやえんどう	793	30.5	21.6	2.4
21	水	こめ粉パン 	牛乳 	チョコクリーム オムレツ おはなばたけサラダ はるやさいのシチュー	練乳 牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 水あめ 砂糖 カカオマス ココア タピオカ 大豆油 マカロニ 米油 じゃがいも シチュールウ 米粉	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ	882	35.7	28.5	3.4
22	木	ごはん 	牛乳 	厚揚げのチリソースかけ 切り干し大根の焼きそば風炒め 白菜と肉だんごのスープ ヨーグルト	牛乳 厚揚げ ベーコン かつお節 青のり 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 米油 パン粉 てんぷん ラード パーム油	しょうが にんにく 長ねぎ 切干大根 にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ ブルーメンマ しめじ 小松菜	795	28.6	20.2	2.3
23	金	ごはん 	牛乳 	鯖のみそ煮 ゆかりあえ けんちん汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ もやし にんじん ゆかり粉 大根 ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	786	32.2	21.2	2.4
26	月	ごはん 	牛乳 	ぎょうざ 切り干しバンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵	米 ラード 小麦粉 大豆油 とうもろこしでん粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 てんぷん	キャベツ しょうが にら きゅうり にんじん 切干大根 にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ メンマ	852	32.1	24.0	2.5
27	火	ごはん 	牛乳 	鮭のみそマヨ焼き ひじきと大豆のいため煮 小松菜のみそ汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやえんどう 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	810	36.2	21.4	2.4
28	水	ごはん 	牛乳 	鶏肉の香り照り焼き 茎わかめのきんぴら 五目汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 茎わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	にんにく にんじん こんにゃく ごぼう かぶ かぶの葉 えのきたけ 長ねぎ	786	33.9	18.6	2.6
30	金	麦ごはん 	牛乳 	エッグカレー とう菜のサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 ハム わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 冬菜 こんにゃく	809	27.7	21.4	2.6

一食平均エネルギー：812 Kcal

たんぱく質：33.0 g

脂質：21.3 g

食塩：2.6 g

食育の日『給食で日本を旅しよう!』～上越市～

今は旅行に行くことが難しいですが、給食で日本各地の料理を味わいながら、その地域の特産品や食文化を学びましょう。4月は、地元上越市からスタートです。20日の献立は、上越市の郷土料理（のっぺい汁）や上越市で生産されている食べ物（黒米、めぎす、みそ）を取り入れています。この機会に、私たちが住んでいる上越市について、食を通して学んでみましょう。



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」

☆上越市では給食の安全性を確認し、放射性物質に対する保護者の不安を軽減するため、食材の検査を実施しています。令和3年度は週1回、火曜日に翌日に使用する食材の検査を行い、結果は上越市のホームページで公開します。なお、今までに検査した給食食材については、いずれも検出限界値を下回り「不検出」です。

☆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。