

日 曜		献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	g	g
1	火			手作り玉子焼き ごま昆布あえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 昆布 厚揚げ 打ち豆 み そ	米 マヨネーズ ごま じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし 大根 白菜 長ねぎ	792	32.2	22.6	2.1
2	水			【ひな祭り&卒業お祝い献立】 鰯の西京焼き 菜の花のからしあえ 桃の節句のすまし汁 お祝いクレープ	ひじき 油揚げ 卵 牛乳 さわか みそ かまぼこ 豆腐 わかめ 昆布	米 黒米 砂糖 ごま 小麦粉 米油	たけのこ さやえんどう キャ ベツ にんじん 菜の花 えの きたけ こんにゃく 長ねぎ いちご	867	35.8	28.9	3.2
3	木			セルフの根菜そぼろ丼 チーズポテトナッツ 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも アー モンド	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 しめじ 小松菜	871	36.3	26.9	2.3
4	金			エッグチキンカレー とう菜とわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 うずら 卵 わかめ ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 冬菜 キャベツ コーン	878	30.3	21.6	2.4
8	火			コーンしゅうまい 切干大根のソース炒め 八宝菜	牛乳 まだら さつま揚げ 豚肉 いか うずら卵	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 米油 ご ま油 ごま	コーン 玉ねぎ 切干大根 ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげ ん メンマ 白菜 チンゲンサイ しょうが にんにく	834	30.7	20.5	2.7
9	水			セルフのプルコギ丼 のり塩ビーンズフィッシュ トック入りかき玉スープ	牛乳 豚肉 大豆 片口い わし 青のり なんと 豆 腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん トック	玉ねぎ にんじん にんにく メンマ 長ねぎ 干しいたけ	782	36.8	17.3	2.5
10	木			さばの味噌煮 キャベツとコーンのおひたし 鶏五目汁 角チーズ	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 チーズ	米 砂糖 ごま油	しょうが キャベツ コーン にんじん ごぼう えのきたけ こんにゃく 大根 長ねぎ	806	35.8	22.3	2.6
11	金			厚揚げのチリソースかけ にんじんのツナ炒め 豚肉とじゃがいものみそ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 みそ 大豆	米 ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし ビーマン 大根 白菜	767	28.0	20.2	2.3
14	月			しょうゆラーメン 手作りポテト春巻き 茎わかめの中華あえ	牛乳 豚肉 なんと チー ズ ウインナー 茎わかめ	中華麺 米油 じゃがい も 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし メンマ 長ねぎ キャ ベツ こんにゃく	869	33.5	20.5	2.7
15	火			【ふるさと献立】 鉄火みそ めぎすのから揚げ 切り干し大根ごま酢あえ 塩こうじスープ	牛乳 炒り大豆 みそ め ぎす 豚肉	米 米油 砂糖 米粉 ごま 砂糖 じゃがいも	切干大根 キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜	832	33.7	21.2	2.4
16	水			あじのみそマヨネーズ焼き ひじきと大豆の炒め煮 かきたま汁	牛乳 あじ みそ 大豆 ひじき ちくわ 豆腐 卵	米 マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも でん ぷん	にんじん こんにゃく さやい んげん えのきたけ 長ねぎ	804	34.9	21.4	2.4
17	木			手作りチーズハンバーグ 青大豆サラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 おから ひじ き チーズ 青大豆 ウイ ンナー	米 ハヤシルウ 米油 じゃがいも	玉ねぎ コーン キャベツ に んじん 大根 ブロッコリー	802	34.4	19.8	2.2
18	金			【食育の日：給食で日本を旅し よう福島県】 ふっカツ ひきないり こづゆ	牛乳 油揚げ ちくわ	米 ふ 砂糖 小麦粉 パン粉 米油 ごま油 里いも	大根 にんじん 長ねぎ しら たき 干しいたけ きくらげ ごぼう さやえんどう	778	21.7	17.4	2.3
22	火			いかと大豆の揚げ煮黒糖風味 冬菜のごまみそ和え もずくスープ	牛乳 いか 大豆 みそ 豆腐 もずく	米 でんぷん 小麦粉 米油 黒砂糖 ごま 砂 糖	しょうが 冬菜 キャベツ に んじん コーン もやし えの きたけ メンマ 長ねぎ	801	30.8	21.0	2.3
23	水			ハートのオムレツ スパゲティーサラダ ポークビーンズ	牛乳 卵 豚肉 大豆	コッペパン バター あ わめめ 砂糖 スパゲッ ティ 米油 ごま じゃ がいも	にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー さやいんげ ん トマト	792	31.0	25.5	2.7
24	木			鶏肉のから揚げレモンソース ゆかりあえ 根菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃ がいも	レモン もやし にんじん キャベツ 大根 ごぼう 長ね ぎ	801	31.1	21.3	2.4

一食平均エネルギー：817 Kcal

たんぱく質：32.3 g

脂質：21.8 g

食塩：2.5 g

15日『ふるさと献立の日』

今月のふるさと献立の日は、上越の食に欠かすことのできない発酵食品を使った献立が登場します。上越は発酵に適した気候であること、海も山もあり食材が豊富であることから昔から発酵食品が多く作られていました。15日は米麴を使った「みそ」と「塩こうじ」を使います。みそは、鉄火みそと言って、炒った大豆とみそ、砂糖を合わせて甘辛い味にした、ごはんと一緒に食べる料理に使います。塩こうじは塩味だけでなく、麴の甘味と旨味もある調味料です。スープのかつおだしの味を引き立てくれるので味付けに使います。上越にはこの他にもたくさんの発酵食品が作られています。どんなものがあるか調べてみましょう。

18日『食育の日～福島県～』

今月の食育の日は福島県を旅します。2011年3月11日に発生した東日本大震災から今年で11年になります。福島県も大きな被害を受けました。災害からの復活を願って車麴を使ったカツ「ふっカツ」が登場します。また、副菜は福島県の郷土料理である「引き菜炒り」「こづゆ」です。切り方にも注目して食べてみましょう。お楽しみに！

☆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。

