

令和4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	体の調子を整えるもの
8	金			鮭の香り焼き アーモンド入りおひたし 春野菜の豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 ごま油 アーモンド じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ かぶ こんにゃく	775	38.0	16.9	2.2
11	月			とり肉と高野豆腐の揚げ煮 いそあえ かきたまみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 焼きのり 豆腐 卵 みそ	米 でんぷん 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	820	30.7	24.3	2.4
12	火			ふとまきたまご じゃがいものきんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳 卵 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ごま	にんじん うど さやいんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ こんにゃく	761	27.0	17.9	2.5
13	水			鶏肉のハーブ焼き スプリングサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ツナ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン オリーブ油 米油 砂糖 じゃがいも マカロニ	りんご パセリ キャベツ きゅうり 冬菜 コーン セロリー 玉ねぎ にんじん にんにく トマト	801	37.7	22.4	2.9
14	木			【お花見・ふるさと献立】 さわらの梅マヨ焼き 冬菜の塩昆布あえ お花見のっぺい汁 花型ゼリー	牛乳 さわら 卵 昆布 かまぼこ	米 マヨネーズ でんぷん じゃがいも 白玉もち	キャベツ 冬菜 にんじん たけのこ 干ししいたけ こんにゃく さやえんどう	864	31.8	23.1	2.3
15	金			いわしのカリカリフライ 切干パンサンスー 厚揚げの中華煮	牛乳 まいわし 豚肉 厚揚げ うずら卵	米 じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 しょうが にんにく 大根 玉ねぎ メンマ にら	845	31.9	25.0	2.0
18	月			しょうゆラーメン ポークしゅうまい ひじきと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	中華麺 砂糖 米油 パン粉 でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 コーン メンマ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	805	37.4	17.8	2.6
19	火			【食育の日：富山】 ますの塩こうじ焼き 切干大根の甘酢あえ 富山おでん	牛乳 ます めぎす 昆布 厚揚げ うずら卵	米 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり 小松菜 にんじん 大根 こんにゃく	806	34.4	20.6	2.4
20	水			チョコクリーム オムレツ とう菜のパスタソテー 春野菜のシチュー	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 スキムミルク	こめ粉パン 砂糖 ペンネ オリーブ油 じゃがいも 米油 米粉	冬菜 キャベツ コーン にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ かぶ	858	38.5	26.2	2.9
21	木			ささかまのマヨチーズ焼き 冬菜とわかめのおかか和え 鶏野菜みそ汁	牛乳 笹かま チーズ わかめ かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ 大豆	米 マヨネーズ じゃがいも ごま油	にんじん 冬菜 もやし キャベツ こんにゃく 長ねぎ	772	33.2	18.6	2.6
22	金			厚揚げのごまだれがけ 切干大根の焼きそば風炒め 肉団子のスープ	牛乳 厚揚げ ツナ かつお節 青のり 鶏肉 豚肉 うずら卵 茎わかめ	米 ごま 砂糖 米油 パン粉 でんぷん ごま油	切干大根 にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ しょうが ブルーベリー ごぼう しめじ 小松菜	816	29.7	26.4	2.1
25	月			和風かきたま汁 大豆と小魚のごまがらめ うどの梅マヨあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 卵 昆布 大豆 片口いわし	ソフトめん でんぷん 米油 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 干ししいたけ 長ねぎ うど キャベツ	822	36.9	22.4	3.0
26	火			セルフの焼き肉どんぶり チーズポテト もずくと厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 大麦 米油 砂糖 ごま でんぷん 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	803	32.5	20.5	2.4
27	水			わかめふりかけ ししゃもフライ ごまあえ 肉じゃが	わかめ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも	ほうれん草 もやし コーン 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	856	30.5	24.6	2.0
28	木			ビーンズカレー 冬菜のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ツナ わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレーパウダー 米粉 砂糖	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	858	29.3	20.0	2.4

一食平均エネルギー：817 Kcal

たんぱく質：33.3 g

脂質：21.8 g

食塩：2.4 g

14日『ふるさと献立の日』

今月のふるさと献立は名立区で収穫された「冬菜」が登場します。「冬菜」は雪の下で春になるのを待ち、春になると芽を出す春が旬の野菜です。特に茎の部分に甘みがあります。よく噛んで味わってみましょう。

また、上越市高田地区は全国有数の桜の名所であることから、お花見をイメージしたのっぺい汁が登場します。給食を食べながら春の雰囲気を楽しみましょう。

19日『食育の日：給食で日本を旅しよう～富山県～』

今月の食育の日は富山県を旅します。富山県の伝統的な料理の一つにます寿司があります。富山県にある神通川でますが取れることから、19日はますの塩焼きが登場します。また、富山県では昆布の消費量が日本一です。それに加え、富山県ではかまぼこの原料になる白身魚もたくさん水揚げされていたことから、昆布を使ったかまぼこや、色を付けたかまぼこなど、さまざまなかまぼこが作られています。19日は消費量が日本一の昆布とかまぼこの入ったおでんを味わいましょう。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。