

令和6年 4月分

学校給食こんだて表

〔小学校B〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	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
8 月			セルフのツナそばろどん ブロッコリーのサラダ ごもくスープ	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 豆腐 糸かまぼこ	ごはん 大麦 米油 さとう ごま油	にんじん ごぼう しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ 長ねぎ	605	24.3
9 火			あつあげとキャベツのみそいため おかかあえ しおこうじのわふうスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 花がっお 豆腐 さつまあげ	ごはん 米油 でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	609	24.9
10 水			ひじきとぶたにくのつくだに あおのりポテト とりだんごじる	牛乳 ひじき 豚肉 青のり 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも なたね油 んぶん	しょうが にんじん たまねぎ にんにく ごぼう 長ねぎ	621	22.5
11 木			ハンバーグケチャップソースかけ やさしいため あぶらあげのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	ごはん ラード 果糖 んぶん 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ ブロッコリー にんにく もやし 長ねぎ	619	21.3
12 金			ささかまのおこのみやき きりぼしだいこのいたためナムル 新じゃがのそばろに	牛乳 笹かまぼこ 花がっお 青のり ツナ ぶた肉 厚揚げ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 米油 さとう でんぶん	にんにく にんじん キャベツ 切干大根 にら しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん	672	24.3
15 月			とりにくのしおからあげ あおだいずのいろどりサラダ けんちんじる	牛乳 鶏肉 青大豆 豆腐	ごはん ごま油 さとう でんぶん 米粉 米油 じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン ホールコーン にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん	636	23.6
16日(火)は、進級・入学おめでとう!のお祝い献立です。そして、「給食で日本を旅しよう」がテーマの食育の日献立です。 旅の始まりは、私たちのふるさと上越市からスタートです。桜をイメージした献立をいただきます。								
16 火			【おいわいこんだて】 【しよくいくのひ】 ～ふるさと上越市～ おはなのとうふハンバーグ ～オニオンソースかけ～ ゆかりあえ おはなみのっぺいじる さくらゼリー	牛乳 花型豆腐バーグ 鶏 もも肉 豆腐 鶏肉 花がんも かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 赤じそ たけのこ ごぼう 干しいたけ えだまめ さくらんぼ レモン汁	665	23.7
17 水			わかめじる いわしのカリカリやき きりぼしだいこんと こまつなのサラダ	牛乳 糸かまぼこ 油揚げ わかめ いわし	うどん さとう じゃがいも でんぶん 玄 米 米粉 米油 ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし 小松菜 切干大根	641	23.4
18 木			さばのみそに いそマヨサラダ とりごぼうじる	牛乳 さば みそ のり 鶏肉 さつまあげ 豆腐	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	だいこん しょうが もやし ほうれん草 にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	662	29.1
19 金			メンチカツ はるやさいのツナサラダ わかめのみそしる	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ 豆腐 わかめ みそ	ごはん さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん アスパラガス 長ねぎ	666	24.0
22 月			はるキャベツのちゅうかどん ビーンズツナサラダ	牛乳 豚肉 なた ミックスビーンズ ツナ	ごはん 大麦 米油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし メンマ 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく きゅうり ブロッコリー	605	24.6
23 火			オムレツのケチャップソースかけ キャベツのさっぱりサラダ コーンチャウダー	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	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ	602	24.6
24 水			ビーンズミートソース じゃがいもとコーンのサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ トマト きゅうり ホールコーン	690	26.6
25 木			しろみぎかなの アップルバーベキューソース わかめサラダ かぶのみそしる	牛乳 ホキ わかめ かまぼこ 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう ごま油 じゃがいも	たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ かぶ	611	22.8
26 金			ポークカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ 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	643	18.6
30 火			ぶたにくのしょうがいため やみつきキャベツ じゃがいものみそしる	牛乳 豚肉 こんぶ わかめ 冷凍油揚げ みそ	ごはん 米油 でんぶん ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく えのきたけ 長ねぎ	611	24.4

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：23.9 g

脂質：17.8 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

【食育の日献立】

『給食で日本を旅しよう』をテーマに全国各地の食文化に触れながら、給食で旅気分を味わいましょう。

【ふるさと献立】

上越市で収穫されたものや作られたもの、上越市の郷土食を食べて、地元の食文化に触れましょう。

✿ご入学・ご進級 おめでとうございます✿

学校給食は“生きた教材”として、食育を推進する上での中心的な役割を担っています。給食で初めて食べる食品があるかもしれませんが、さまざまな食体験を通して。子どもの食への興味・関心を高めていきたいと思います。

上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」

<合併前上越市の小学校の学校給食について>

- 合併前上越市の小学校の給食は、統一献立で実施します。
- 給食費は、1食単価280円、月額4,890円(3月分は各校の給食回数により金額を調整)で、食材費としています。
- 食材は安全性を最優先し、品質のよいもの、国産品、そして地場産物をできる限り使用するようにしています。

<献立内容>

- ◇主食 ごはん:委託炊飯。上越市産「つきあかり」100%の無洗米を使用。
パ ン:パン業者から届きます。ひと月に1～2回(火曜日)実施。
め ん:めん業者から届きます。ひと月に2～3回(水曜日)実施。
- ◇おかず・汁物 汁物のだしは、さば節・いわし節・昆布・豚骨などでとっています。普段の食生活で不足しがちな野菜類・いも類・豆類などを多く取り入れ、できるだけ手作りを心がけています。
- ◇牛乳 200mL/本の新潟県産生乳100%の普通牛乳がつかます。