日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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	水	3学期始業式(午前放課)								
9	木	ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	ごはん 米油 じゃがいも カレールー	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	638	18.6	
<p>12日はスキーの日です。 給食では、少し早めにスキー汁を味わいます。だいこんやにんじんを短冊切りにして、スキー板に見立てています。ほかの具材にもそれぞれ意味があります。何が入っているかよく見てみましょう。</p>										
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日こんだて】 いかのしおこうじがらめ おかかあえ スキーじる	牛乳 いか 花がとお 豚肉 豆腐 みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さつまいも	もやし にんじん ほうれん草 だいこん こんにやく ごぼう 長ねぎ	644	27.5	
14	火	ごはん(小麦)	牛乳	セルフのメンチカツバーガー ブロッコリーとツナのいためもの さといものミネストローネ	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 とりひき肉 ぶたひき肉	パン さとう 米油 さといも	たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー セロリー エリンギ はくさい トマト	636	30.0	
15	水	うどん	牛乳	ごもくあんかけラーメン ぎょうざ もずくサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 もずく 大豆たんぱく 糸かまぼこ	中華めん 米油 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉 ぶどう糖	しょうが にんにく にんじん なら たまねぎ メンマ はくさい 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	629	26.8	
16	木	ごはん	牛乳	ダラのきのソースがけ いろどりソテー かきたまみそしる	牛乳 たら ベーコン 豆腐 卵 みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう じゃがいも	なめたけ しめじ にんじん ホールコーン さやいんげん たまねぎ はくさい 長ねぎ	636	25.2	
17	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨおかかやき ごまあえ じぶに	牛乳 ちくわ 花がとお 鶏肉	ごはん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん さといも ふ	もやし キャベツ にんじん しょうが だいこん たけのこ 干ししいたけ ほうれん草	630	24.3	
<p>◆◇学校給食週間(20~24日)◇◇</p> <p>給食週間テーマ「食べて学ぼう! 上越の魅力再発見~上越市合併20周年」</p> <p>上越で昔から食べられてきた食品をたくさん取り入れた給食を味わいます。</p>										
20	月	ごはん	牛乳	【こめ・こめこ】 とりにくのごめパンこやき こめこマカロニサラダ こめだんごのとろりカレースープ	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン	ごはん 米パン粉 米油 米粉マカロニ 米だんご 米粉	にんにく ブロッコリー ホールコーン きゅうり たまねぎ にんじん しめじ はくさい	654	26.7	
21	火	ごはん	牛乳	【だいた・みそ】 だいたとあつあげのみそケチャップ がらめ みそドレッシングサラダ ふゆやさいのみそしる	牛乳 厚揚げ 大豆 赤みそ みそ 油揚げ	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま油	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ	669	21.9	
22	水	ソフトめん	牛乳	【はっこうしよくひん】 はっこうのまち上越のごまとう にゅうスープ のりずあえ あまざけココアむしパン	牛乳 鶏肉 無調整豆乳 みそ のり	ソフトめん 米油 さとう 甘酒 ねりごま ごま 米粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草 長ねぎ キャベツ もやし 純ココア	696	28.9	
23	木	ごはん	牛乳	【ぼそんしよく】 セルフのさけみそそぼろどん きりぼしだいこんのあまざあえ ゆきむらやさいのっぺいじる	牛乳 高野豆腐 鮭フレーク 青大豆 みそ 鶏肉 冷凍油揚げ ちくわ	ごはん 米油 さとう ごま油 さといも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ だいこん こんにやく さやえんどう	637	28.0	
24	金	ごはん	牛乳	【さめ】 さめのからあげごまケチャップ ソース うちまめとひじきのいために なめこじる	牛乳 さめ 豚肉 ひじき 打ち豆 豆腐 みそ 大豆	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう ごま	しょうが にんじん こんにやく だいこん はくさい なめこ 長ねぎ	664	25.1	
27	月	ごはん	牛乳	きびなごガリカリやき はくさいのカレーこんぶあえ しおこうじおでん	牛乳 きびなご こんぶ ちくわ 厚揚げ 鶏肉 大豆たんぱく	ごはん 水あめ 米粉 じゃがいも なたね油 米油 さといも さとう	しょうが はくさい もやし ホールコーン にんじん だいこん こんにやく たまねぎ にんにく	601	21.3	
28	火	ごはん	牛乳	さばのみそに わふうのりポテサラダ さわにわん	牛乳 さば みそ ツナ のり 豚肉	ごはん さとう じゃがいも 春雨 ノンエッグマヨネーズ	だいこん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう 長ねぎ	689	27.5	
29	水	うどん	牛乳	すきやきじる こんこんスナック ゆかりあえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆 青のり	うどん さとう でんぶん さつまいも 米油	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ れんこん ごぼう もやし キャベツ きゅうり 赤じそ	675	24.2	
30	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのソースいため さといものごまみそに	牛乳 卵 ちくわ 豚肉 冷凍油揚げ みそ	ごはん さとう 米油 さといも ごま	切干大根 にんじん もやし ピーマン しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく	652	24.1	
31	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストおさつ めぎすつみれじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ めぎすつみれ 大豆	ごはん 米油 でんぶん 冷凍さつまいもスティック	しょうが にんじん キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	649	25.0	

一食平均エネルギー：650 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：17.9 g

食塩：2.0 g

給食週間のレシピ紹介「とりにくのごめパンこやき」

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉切り身 200g
- ・にんにく ひとつかけ
- ・みそ 7g (約小さじ1)
- ・パン粉 20g (約小さじ7)
- ・酒 3g (約小さじ1/2)
- ・しょうゆ 4g (約小さじ1/2)
- ・油 3g (約小さじ1)

つくりかた

- ① 鶏もも肉は4等分に切る。
 - ② にんにくはみじん切りにする。★印を合わせて、鶏もも肉に下味をつける。
 - ③ パン粉に油をまぶし、フライパンで、ほんのりきつね色になるまで炒る。
 - ④ 下味をつけた鶏肉にパン粉を載せて、オープン190~200度で20分ほど焼く。
- 鶏肉ではなく、薄い豚ロース肉で作ると油で揚げない焼きとんかつが作れます。下味をつけずに、焼いて、後からソースなどをかけて食べるのもよいです。