

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		
1	木	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき じゃがいものごまきんぴら みずなのみそしる	牛乳 鶏肉 さつまあげ 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん さとう じゃがいも ごま油 ごま	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん だいこん たまねぎ 水菜	610	27.2
2日は節分献立です。鬼を追い払うイワシや大豆（青大豆）を使った給食を味わいましょう。									
2	金	ごはん	牛乳	【せつぶんこんだて】 いわしのフライ おにたいじサラダ とうふのみそしる	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 ごま油	キャベツ にんじん はくさい 長ねぎ	660	25.0
5日はふるさと献立です。金谷山でレルヒさんが初めてスキー指導を行った時に提供された「スキー汁」を味わいましょう。									
5	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつやきたまご アスパラ ^な のこんぶあえ スキーじる	牛乳 卵 こんぶ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	ごはん さとう ごま油 さつまいも	アスパラ菜 もやし にんじん だいこん こんにやく しいたけ ごぼう 長ねぎ	602	23.5
6	火	ごはん	牛乳	さばのからみそやき いそあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 さば みそ のり 豚ひき肉 大豆 厚揚げ	ごはん ごま油 米油 じゃがいも さとう でんぷん	しょうが もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ こんにやく	694	30.7
7	水	ゆでちゅうかめん	はっこうにゅうフレン	みそラーメンスープ ミニはるまき きりぼしだいこんとツナのナムル	発酵乳 豚肉 なた みそ ツナ	中華めん さとう 米油 春雨 小麦粉 米粉 ごま油 豚脂	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン メンマ 長ねぎ 切干大根 ほうれん草	679	24.6
8	木	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん あおりのポテト しおこうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 糸かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ しらたき キムチ にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ	613	22.1
9	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき さんしょくあえ すきやきに	牛乳 いわし 豚肉 焼き豆腐	ごはん さとう じゃがいも でんぷん 玄米 米粉パン粉 米油 ふ	しょうが もやし ほうれん草 ホールコーン にんじん はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ	674	28.7
13	火	むぎごはん	牛乳	キーマカレー キャベツとハムの レモンしおこうじサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ハム	ごはん 大麦 米油 カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ ブロッコリー ホールコーン レモン汁	665	23.5
14	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる ツナあえ あまざけココアむしパン	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ こんぶ	ソフトめん ごま油 米粉 米油 さとう 甘酒	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし ホールコーン	685	25.9
15	木	ごはん	牛乳	メンチカツ のりずあえ わかめのみそしる	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 のり わかめ 豆腐 みそ	ごはん さとう 米油 豚脂	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん えのきたけ	636	23.8
16	金	ごはん	牛乳	さわらのカレーしおこうじやき なめたけあえ さけかすいりとんじる	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 大豆たんぱく みそ	ごはん じゃがいも	しょうが にんじん もやし ほうれん草 なめたけ たまねぎ ごぼう 長ねぎ	619	29.4
19日は食育の日献立「給食で日本を旅しよう」です。山梨県の郷土料理や白ワインを使った料理を味わいましょう。									
19	月	ごはん	牛乳	【しゅくいくのひ こんだて～やまなしけん】 コロコロチキン～しろワインふうみ～ じゃがいもとひじきのもの けんちゃん（けんちんじる） ふじさんゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 じゃがいも さとう ごま油	にんにく にんじん こんにやく だいこん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	699	23.7
20	火	あわあめトースト	牛乳	ブラウンシチュー こんにやくツナサラダ	牛乳 ツナ 豚肉	パン バター あわあめ グラニュー糖 米油 じゃがいも ハヤシルウ	キャベツ にんじん こんにやく ホールコーン にんにく しょうが セロリー トマトピューレ	637	23.0
21	水	ゆでうどん	牛乳	かきたまじる ささかまのカレーマヨやき わかめのサラダ	牛乳 油揚げ 卵 笹かまぼこ 花がつつお わかめ こんぶ	うどん でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま油	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ もやし	610	23.7
22	木	ごはん	牛乳	いかのこめこあげ～かんずりソース～ はくさいのおひたし もずくのみそしる	牛乳 いか 白みそ 豆腐 もずく みそ	ごはん さとう 米粉 でんぷん 米油 じゃがいも	トマトジュース ほうれん草 はくさい にんじん えのきたけ 長ねぎ	608	23.5
26	月	ごはん	牛乳	セルフのブリカツどん おかかあえ のっぺいじる みかんゼリー	牛乳 ぶり 花がつつお 鶏肉 ちくわ	ごはん パン粉 小麦粉 米油 さとう じゃがいも でんぷん	もやし にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう こんにやく 干しいたけ みかん	689	25.0
27	火	ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソースかけ リボンマカロニサラダ こんさいスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン	ごはん 豚脂 でんぷん さとう マカロニ 米油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン だいこん パセリ	632	21.4
28	水	ちやめし	牛乳	とりのからあげ ゆかりあえ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 なた わかめ	ごはん 米粉 でんぷん 米油 ごま油	しょうが もやし キャベツ きゅうり ゆかり粉 にんじん たまねぎ 長ねぎ	603	23.3
29	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストポテト めぎすのつみれじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ めぎすつみれ	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう 長ねぎ	631	24.3

一食平均エネルギー：645 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 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。

和食に使われている「みそ、しょうゆ、酢、みりん、酒」は、すべて発酵食品です。
だしを取るのに欠かせない「かつお節」も発酵食品です。
2月は、「塩こうじ、甘酒、かんずり、酒かす、キムチ、飲むヨーグルト」など、さまざまな発酵食品を給食に取り入れました。



上越市食育推進
キャラクター
「もぐもぐジョッピー」