

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	血やにくになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
8 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ひきにくとコーンのカレー ツナとわかめのサラダ おいおいゼリー (1年生は最初の日)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	こめ あぶら さとう じゃがいも カレールウ おいおいゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン りんご もやし きゅうり	691	21.8
11 月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのにくみそあんかけ (4年~2こ) コーンサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ もずく いとかまぼこ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン メンマ ながねぎ	605	22.1
12 火	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのはまやきふう はるいろおひたし さんさいみそけんちんじる	ぎゅうにゅう いか たまご とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく ごがつな にんじん キャベツ ごぼう さんさい しめじ つきこんにやく	574	26.4
13 水	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのてりやき わふうポテトサラダ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ はながつお とうふ わかめ かまぼこ	こめ あぶら じゃがいも ふ ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ ながねぎ	650	24.6
14 木	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ しょうゆフレンチ コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう もやし たまねぎ コーン ながねぎ	630	22.8
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう	はるキャベツのホイコーロー ローストポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ なた	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいもアーモンド オリーブあぶら	キャベツ ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ しらたき ながねぎ ごぼう	614	24.4
18 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに コーンあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく いとかまぼこ	こめ さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん コーン たけのこ きりぼしだいこん えのきたけ さやえんどう	626	25.8
19 火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ごもくラーメン やきぎょうざ(4年~2こ) くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご くきわかめ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ さやえんどう もやし きゅうり コーン	661	30.2
20 水	アップル こめこパン	ぎゅうにゅう	ツナマヨオムレツ しおこんぶサラダ おにくとまめの ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ こんぶ ぶたにく だいず	こめこパン あぶら じゃがいも ハヤシルウ	りんご もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー トマト	664	29.0
21 木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あじのフライ おひたし おほりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ あじ	こめ あぶら さとも かたくりこ パンこ	もやし ほうれんそう にんじん れんこん たけのこ ほしいたけ はなこんにやく さやえんどう	612	23.7
22 金	ごはん	ぎゅうにゅう	やきししゃも(4年~2こ) じゃがいものきんぴら はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん つきこんにやく さやいんげん はくさい チンゲンサイ たけのこ ながねぎ	608	24.9
25 月	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ ゆかりあえ とうふとにらのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも あぶら	もやし キャベツ にんじん ゆかり たまねぎ えのきたけ にら	652	20.5
26 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	シーフードとうにゅう クリームソース ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう いか えび とうにゅう ひじき ハム	ソフトめん あぶら しろいんげんまめ こめこ さとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり コーン	624	29.2
27 水	ことうアップル レーズンパン	にゅういんりょう	やさしいグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	にゅういんりょう とうにゅう ウインナー ミックスビーンズ	こむぎこパン くろざとう こめこ じゃがいも さとう アーモンド あぶら	りんご レーズン たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり セロリー トマト	619	18.4
28 木	ごはん	ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター (1-3年2匹 4年~3匹) のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう わかさぎ おきあみ あおさ のり ぶたにく あつあげ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ つきこんにやく さやいんげん	624	24.6

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：17.5 g

食塩：2.2 g

令和4年度 食育の日のテーマ【日本一周 味めぐり パート2】

昨年度に引き続き、令和4年度の食育の日のテーマは「日本一周 味めぐり」です。昨年と同様に、日本のいろいろな地方の食を、給食で紹介していきます。お楽しみに♪4月のスタートは私たちの住む上越です！

上越市の食育推進

キャラクター

名前がわかるかな？

『○○○○○○○○』

(正解は、右下)



皆さんの給食は…

『柿崎給食センター』

から届きます。

10人の調理員さんが力を合わせて、おいしい給食を皆さんにお届けします！！

栄養満点・愛情たっぷりの給食を食べて

勉強や運動をがんばってください！！

正解は『もぐもぐジョッピー』です！覚えてね