

令和3年 7月分 **学校給食こんだて表** [南本町小学校] 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	
	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	さばのにはいすやき いそマヨあえ じゃがいもとニラのみそしる	牛乳 さば のり 油揚げ みそ 大豆	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ にら	653	26.3
2 金	ごはん	牛乳	すぶた もやしのナムル とうふとわかめのスープ	牛乳 豚肉 なんと 豆腐 わかめ	ごはん でんぷん じゃがいも 米油 さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれん草 メンマ 長ねぎ	620	23.9
5 月	ごはん	牛乳	セルフのタコライス マカロニサラダ レタスのスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ウィンナー	ごはん 米油 さとう マカロニ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん フロッコリー ホールコーン エリンギ レタス	618	23.1
6 火	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき ゆかりあえ あつあげのごもくピリからに	牛乳 さけ 豚肉 厚揚げ みそ	ごはん 米油 さとう でんぷん	もやし キャベツ きゅうり 赤じそ しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ こんにゃく にら	618	30.3
7 水	ゆでうどん	牛乳	【たなぼたこんだて】 わふうしょうゆラーメン ささかまのあおのりやき あまのがわサラダ	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 青のり	中華めん さとう 米油 ノンエッグマヨネーズ 春雨 ごま油	にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ ホールコーン キャベツ	613	26.1
8 木	ごはん	牛乳	チンジャオロースー ローストポテト たまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 卵	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも オリーブ油	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ ほうれん草	618	24.9
9 金	ごはん	牛乳	たらのごまケチャップ ソースかけ おひたし たまねぎのみそしる	牛乳 たら 豆腐 油揚げ みそ 大豆	ごはん 小麦粉 ライ麦粉 パン粉 コーンフラワー 米油 さとう ごま	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	641	25.1
12 月	ごはん	牛乳	ハンバーグのわふうソース カラフルソテー モロヘイヤのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン 厚揚げ みそ	ごはん 豚脂 でんぷん さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ えのきたけ キャベツ ホールコーン 赤ピーマン さやいんげん にんじん モロヘイヤ	635	23.1
13 火	おむすび	牛乳	オムレツのラタトゥイユソース あおだいすサラダ コーンオニオンスープ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン	こめ粉パン 黒ざとう でんぷん さとう 大豆油 オリーブ油 米油 じゃがいも なたね油	にんにく たまねぎ スズキーニ なす トマト キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン クリームコーン	607	26.3
14 水	ソフトめん	牛乳	ジャージャーめん やさしいしょうまい こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 大豆たんぱく わかめ	ソフトめん 米油 でんぷん ごま油 パン粉 小麦粉 豚脂 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ エリンギ もやし にら ホールコーン ほうれん草 こんにゃく キャベツ	662	30.4
15 木	ごはん	牛乳	【ほうはんしょうかん】 いかのからあげ のりすあえ しおこうじスープ	牛乳 いか のり 豚肉 豆腐	ごはん でんぷん 米粉 米油	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	611	27.4
16 金	ごはん	牛乳	【しょいくのひこんだて】 ぶたにくの にんにくしょうゆがけ にんじんしりしり もずくととうふのみそしる	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 もずく みそ 大豆	ごはん 大豆油 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	にんにく にんじん もやし 長ねぎ	647	28.5
19 月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 わかめふりかけ いわしのカリカリフライ きりぼしだいこんの うまからいため なつのっぺじる	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 いわし ハム ちくわ 厚揚げ	ごはん さとう ごま じゃがいも でんぷん 玄米粉 水あめ 米粉パン粉 なたね油 米油	しそ しょうが にんじん 切干大根 キャベツ こんにゃく とうがん オクラ	660	22.5
20 火	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー えだまめサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう 粉あめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ みかん	669	20.4

一食平均エネルギー：634 Kcal たんぱく質：25.6 g 脂質：17.6 g 食塩：2.1 g

☆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。

防犯の日こんだて*7月15日*

毎年7月12日は、上越市防犯の日です。給食では、7月15日に合言葉にもある「いか」の料理がでます。いかを食べながら、合言葉を覚えましょう。

- 「いか」・・・知らない人についていかない
- 「の」・・・知らない人の車にのらない
- 「お」・・・おお声を出す
- 「す」・・・すぐにげる
- 「し」・・・おとなにしらせる



【食育の日】

今年度のテーマ 「給食で日本を旅しよう！」

今月は、沖縄県を旅します。沖縄県は、他の県と比べて豚肉の消費量が多いことが特徴で、いろいろな豚肉料理が食べられています。沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」や、沖縄県産のもずくを使ったみそ汁も登場します。沖縄県にちなんだ料理を味わいましょう。

上越市食育推進キャラクター
「もくもくジョッピー」

