



1がっ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	646	651
たんぱく質	g	26.6	26.6
塩	分 g	2.0	2.4

令和5年1月分 村上村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
10 火	ごはん			こめ	604	25.3	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	松風焼き	とりにく ぶたにく とうふ	なかがねぎ しょうが	かたくりこ ごま			
	紅白なます		だいこん にんじん	さとう			
11 水	新年お祝いすまし汁	おいわいなるとうめがたかまほこ とうふ	えのきだけ にんじん みつば	しらたき	695	24.3	2.0
	新春デザート(紅白ゼリー)		いちごかじゅう クランベリーかじゅう	グラニューとう			
	チョコチップパン			パン チョコチップ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
12 木	スパゲッティサラダ	ツナ	きゃべつ にんじん たまねぎ コーン	サラダスパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	679	22.0	2.7
	冬野菜のスープ煮	とりにく	ローレル にんじん だいこん たまねぎ はくさい パセリ	じゃがいも			
	紅白白玉ぜんざい		あずき	しらたま さとう			
	チキンカレーライス(麦ごはん)	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ りんご	こめ むぎあぶら じゃがいも			
13 金	ジョア(ブルーベリー)	ジョア			617	33.5	2.2
	星形ポテト			じゃがいも あぶら			
	ひじきサラダ	ひじき あおだいず ハム	きゃべつ きゅうり にんじん コーン	さとう あぶら			
	ごはん			こめ			
16 月	牛乳	ぎゅうにゅう			609	27.9	2.1
	村上新とやわ肌葱のしぐれ煮	むらかみぎょう	ごぼう しょうが なかがねぎ	しらたき さとう			
	オータムポエムの豆腐サラダ	とうふ のり かつおぶし	オータムポエム きゃべつ にんじん	さとう ごまあぶら			
	地場産満点みそ汁	だいずペースト うすあげ	えのきだけ にんじん だいこん はくさい こまつな	さといも			

新年お祝い献立!
おせち料理を食べて新年をお祝いしましょう!

鏡開き献立!
紅白の白玉を手作りのぜんざいと一緒にいただきましょう!

小正月献立!
小正月に行われる行事「どんと焼き」にちなみ、するめをいただきましょう!

給食週間 特別献立

電車で Go to Eat ~村上発 給食の旅に出かけよう~



村上駅から電車で出発!新潟県内や山形県の駅周辺の名所を巡ります。各地域の地場産物や郷土料理などが登場します。お楽しみに~!!

☆ 給食週間1日目 : 村上駅から給食の旅のスタートです! ☆

16 月	ごはん			こめ	609	27.9	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	村上新とやわ肌葱のしぐれ煮	むらかみぎょう	ごぼう しょうが なかがねぎ	しらたき さとう			
	オータムポエムの豆腐サラダ	とうふ のり かつおぶし	オータムポエム きゃべつ にんじん	さとう ごまあぶら			
17 火	地場産満点みそ汁	だいずペースト うすあげ	えのきだけ にんじん だいこん はくさい こまつな	さといも	636	28.4	2.5
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さめフライのかんずりソース	さめ		かたくりこ あぶら さとう ごま			
18 水	山海サラダ	わかめ	オータムポエム きゃべつ にんじん えのきだけ	さとう ごまあぶら	717	29.4	2.4
	スキー汁	ぶたにく だいずペースト とうふ	ごぼう だいこん にんじん なかがねぎ	こんにやく さつまいも			
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
19 水	ふわふわ人参ハンバーグ	とりにく ぶたにく とうふ	しょうが なかがねぎ にんじん	パンこ ごま さとう	717	29.4	2.4
	大豆とハムのサラダ	あおだいず ハム	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	さとう あぶら			
	エリンギとマカロニのクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	バター じゃがいも マカロニ			
	ごはん			こめ			

☆ 給食週間2日目 : 村上駅から電車を乗り継ぎ、妙高はねうまラインに乗って207km。上越妙高駅を巡ります! ☆

☆ 給食週間3日目 : 村上駅から電車を乗り継ぎ、上越新幹線に乗って195km。越後湯沢駅を巡ります! ☆

日	こんだて	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価(平均)						
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品		体の調子を整え、病気をふせぐ食品		体温や力のもとになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g				
☆ 給食週間4日目：村上駅から65km。特急いなほに乗るのがおすすめです。新潟駅を巡ります！ ☆														
19 木	タレカツ丼(麦ごはん)	ぶたにく				こめ	むぎ	こむぎこ	パンこ	631	30.5	2.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう							あぶら					
	女池菜ののり酢あえ	ツナ のり	めいけな	もやし	にんじん	レモン	かじゅう	さとう						
	甘酒のあったかみそ汁	だいす	ペースト	あつあげ	にんじん	しめじ	だいこん	はくさい	ながねぎ	あまざけ				
20 金	米粉麺					こめ	こめん			722	27.4	2.7		
	カレー南蛮汁	ぶたにく		たまねぎ	メンマ	にんじん	しめじ	ながねぎ	あぶら				かたくりこ	
	牛乳	ぎゅうにゅう												
	しゃきしゃきサラダ		にんじん	きゅうり				じゃがいも	アーモンド				あぶら	
	くだもの(ぼんかん)			ぼんかん										
☆ 給食週間5日目：村上駅から約80km。特急いなほで約1時間。新潟県のお隣、山形県の鶴岡駅を巡ります！ ☆														
23 月	セルフ赤かぶおむすび			あか	かぶ	だいこん	な	あお	じそ	こめ				
	牛乳	ぎゅうにゅう												
	鶴岡産だだちゃ豆コロッケ			だだ	ちゃ	たま	ねぎ			じゃがいも	あぶら	さとう		
	くらげサラダ	くらげ	ハム	もやし	きゅうり	にんじん				さとう	ごま	あぶら		
	ベロベロ餅汁	とりにく		えのき	たけ	にんじん	こまつな			しら	だき	まんま	スティック	
	山形県産ワインゼリー			ワイン					さとう	しょう	ない	ら		
24 火	ごはん					こめ								
	牛乳	ぎゅうにゅう												
	焼きししゃも	ししゃも	(魚卵)											
	もやしとニラのアーモンドおひたし			もやし	にんじん	にら				アー	モンド			
	五目豆腐	ぶたにく	えび	とうふ	しょうが	にんにく	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	はくさい	さやいんげん	あぶら	さとう	
	背割りコッペパン								パン	かたくりこ	ごま	あぶら		
25 水	牛乳	ぎゅうにゅう												
	チリコンカン	ぶたにく	だいす	にんにく	たまねぎ	にんじん				あぶら	さとう			
	きゃべつとりんごのコールスロー			きゃべつ	たまねぎ	きゅうり	りんご			あぶら	さとう			
	ふわふわ卵のスープ	ベーコン	たまご	こな	チーズ	えんき	たけ	にんじん	たまねぎ	ほうれん	そう	じゃがいも	パンこ	
26 木	ごはん					こめ								
	牛乳	ぎゅうにゅう												
	鮭のみそマヨコーン焼き	さけ		コーン						ノン	エッグ	マヨネーズ		
	五色あえ			きゃべつ	にんじん	こまつな	えのき	たけ		さとう	ごま			
	大根とあさりのみそ汁	あさり	だいす	ペースト	とうふ	だいこん	ながねぎ							
27 金	ごはん					こめ								
	牛乳	ぎゅうにゅう												
	ヤンニョムチキン	とりにく		しょうが	にんにく					かたくりこ	あぶら	さとう		
	じゃこサラダ	ちりめん	じゃこ(えび)	こまつな	にんじん	もやし				さとう	ごま	あぶら		
	ねぎとわかめのスープ	わかめ		にんじん	たけのこ	きくらげ	ながねぎ			ごま	ごま	あぶら		
30 月	ごはん					こめ								
	牛乳	ぎゅうにゅう												
	さばの香味焼き	さば		ながねぎ	しょうが	にんにく				ごま				
	切干大根の炒め煮	うすあげ		にんじん	きり	ほし	だいこん	さやいんげん		さとう	あぶら			
	白菜のみそ汁	だいす	ペースト	あつあげ	にんじん	えのき	たけ	はくさい	ながねぎ	じゃがいも				
31 火	ホイコーロー丼(麦ごはん)	ぶたにく		しょうが	にんにく	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	ながねぎ	きゃべつ	こめ	むぎ	あぶら	さとう
	牛乳	ぎゅうにゅう								かたくりこ				
	中華スープ	とうふ		えのき	たけ	たまねぎ	にんじん	こまつな						
	くだもの(りんご)			りんご										

☆ 材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※ () は、食物アレルギー対応のため表示してあります。