



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	657	672
たんぱく質	g	27.0	26.9
塩分	g	2.2	2.4

令和3年1月分 村上小学校

日	こ ん だ て	赤色の食品 血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	緑色の食品 体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	黄色の食品 体温や力のもとになる 食品	栄養価（平均）		
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
7 木	ひきにくとコーンのカレーライス(むぎごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン チャツネ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	705	21.1	2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ	くきわかめ かいそう	きゃべつ きゅうり ブロッコリー	ごま さとう ごまあぶら			
	クレープ(ヨーグルトふうみ)			クレープ(乳・卵なし)			
8 金	ごはん			こめ	626	28.6	2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	まつかぜやき	とりにく ぶたにく とうふ	ながねぎ しょうが	かたくりこ ごま			
	おかかあえ	かつおぶし	オータムボエム きゃべつ にんじん コーン	さとう			
12 火	うちまめのみそしる	うちまめ だいず とうふ	えのきたけ にんじん だいこん はくさい ながねぎ	じゃがいも	628	29.7	2.8
	おやこどん(むぎごはん)	とりにく なんと たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ しらたき さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きりこんぶとはくさいのあえもの	きざみこんぶ あおだいず	はくさい にんじん	さとう ごまあぶら ごま			
13 水	はなふのすましじる	とうふ	えのきたけ みつば	はなふ	679	25.5	2.1
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃものいそべフライ	ししゃも(魚卵) あおのり		こむぎこ パンこ あぶら			
14 木	ほうれんそうのごまネーズ		ほうれんそう きゃべつ にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま	673	30.0	2.6
	とりつくねのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん しめじ はくさい ながねぎ	さとう かたくりこ			
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15 金	しおびきさけ	しおびきさけ			695	29.2	2.7
	だいかい	とりにく とうふ	ごぼう ほししいたけ にんじん たけのこ だいずもやし きぬさや	しらたき さといも			
	しらたまぜんざい		あずき	しらたまもち さとう			
	うどん			うどん			
18 金	ごまみそタンタンスープ	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たけのこ だいずもやし チンゲンサイ ながねぎ	あぶら ごま さとう ラー油 かたくりこ	655	28.5	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナあえ	ツナ	はくさい にんじん	さとう ごまあぶら			
	みかん		みかん				

* 18日(月)～22日(金) 全国学校給食週間特別献立「食べて応援！わたしたちのふるさと村上市」

村上市で生産されている食材をたくさん紹介します！

18 月	ごはん			こめ	655	28.5	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ヤナギガレイのあまからだれ	ヤナギガレイ(魚卵)		こめこ あぶら さとう			
	わかめのごまずあえ	わかめ あおだいず ツナ	にんじん もやし ブロッコリー	ごま さとう			
19 火	ささがわながれのしおとんじる	ぶたにく だいず とうふ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	あぶら こんにゃく じゃがいも	766	25.9	1.9
	ふゆやさいのこめカレーライス(むぎごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん れんこん カリフラワー チャツネ	こめ むぎ あぶら じゃがいも			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あおだいずのはるさめサラダ	あおだいず とりにく	きゃべつ きゅうり にんじん きくらげ	はるさめ あぶら			
20 水	おうさまのプリン	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	バニラビーンズ	さとう	652	23.5	2.1
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	むらかみぎゅうコロッケ	むらかみぎゅう	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら			
21 水	れんこんのきんぴら	さつまあげ	れんこん にんじん さやいんげん	あぶら こんにゃく さとう アーモンド ごまあぶら			
	いわふねふとえのきのかきたまみそしる	だいず とうふ たまご	えのきたけ たまねぎ ながねぎ こまつな	いわふねふ			

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
21 木	ごはん			こめ	638	26.8	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	むらかみさんぶたにくのさけかすやき	あさひぶた		さとう			
	さけしょうゆあえ	ハム	はくさい ブロッコリー コーン	あぶら			
	ふゆのこんさいぼかぼかじる	あつあげ	ごぼう にんじん だいこん しょうが ながねぎ	さといも			
22 金	ごはん			こめ	690	27.6	2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのやわはだねぎソース	さけ	しょうが ながねぎ	かたくりこ あぶら さとう ごま			
	オータムボエムのおかかマヨあえ	かつおぶし	オータムボエム きゃべつ コーン	ノンエッグマヨネーズ			
	にたてもちじる	とりにく うすあげ	ごぼう ほししいたけ だいこん にんじん ながねぎ	こんにゃく まんまスティック			
25 月	エビピラフ	エビ	にんじん たまねぎ しめじ コーン いんげん	こめ あぶら	592	20.2	2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツソースかけ	オムレツ（卵）		さとう			
	ダブルポテトサラダ		きゅうり	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ			
	ふゆやさいのスープ	ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ はくさい パセリ				
26 火	ごはん			こめ	695	26.9	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりのマヨソースあえ	とりにく たまご		こめこ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう			
	だいずもやしのナムル		だいずもやし にんじん きゅうり	ごまあぶら さとう ごま			
	ちゅうかふうかきたまコーンスープ	たまご	えのきたけ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	かたくりこ			
27 水	ごはん			こめ	661	29.8	2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのカレーやき	さば	しょうが たまねぎ				
	はるさめソテー	ぶたにく	にんじん きゃべつ こまつな	あぶら さとう はるさめ			
	たまねぎとあつあげのみそしる	だいず あつあげ	えのきたけ たまねぎ ほうれんそう				
28 木	ごはん			こめ	691	30.4	2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やむちゃ(2しゅるい)						
	(あげぎょうざ)	ぶたにく	きゃべつ にら しょうが	こめこ でんぷん げんまいこ もちこ あぶら			
	(あげにらまんじゅう)	ぶたにく だいず	きゃべつ にら ながねぎ にんにく しょうが	あぶら こむぎこ さとう			
	チーズあえ	チーズ	こまつな もやし にんじん	ごまあぶら さとう			
	マーボーどうふ	ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん にら ながねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
* 29日（金）全国学校給食週間特別献立「食べて応援！わたしたちのふるさと村上市」～特別編～ 新潟県で生産された牛肉（和牛）を紹介します！							
29 金	にいがたわぎゅうどん(しろごはん)	にいがたわぎゅう	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース	こめ あぶら しらたき さとう	698	27.3	2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゆかりあえ		きゃべつ きゅうり にんじん しそ				
	もずくのみそしる	もずく とうふ だいず	えのきたけ だいこん ながねぎ	じゃがいも			
	おこめのムース			おこめのムース（乳・卵）			

☆ 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。

大切な食事の
あいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」や
にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために
かわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はずっと生きて動物や
植物の命です。その命をいただく
ことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食
事を用意するために駆け回って
来てありがたさという意味です。