

1月 献立予定表



No. 1 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal


日	こんだて		(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (kcal) (たんぱく質) (g)	
	主食	牛乳	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく		
3学期給食開始							
7 木		コーン ライス	(コーンライス)	米		コーン	620 26.3
			チキンと大豆のトマト煮	オリーブオイル 砂糖	鶏肉 青大豆	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ ケチャップ	
			アーモンドサラダ	アーモンド 砂糖 油		キャベツ ブロッコリー にんじん	
8 金		にいがた 和牛の牛丼	(麦ごはん)	米 大麦			611 25.6
			(にいがた和牛の牛丼の具)	砂糖	牛肉	玉ねぎ しらたき ごぼう しょうが	
			白菜の昆布和え		昆布	白菜 きゅうり にんじん	
			なめこのみそ汁	さといも	豆腐 みそ	大根 なめこ ねぎ	
11 月	成人の日						
12 火		ごはん	車麩の揚げ煮	車麩(小麦) 片栗粉 米粉 油 砂糖			657 26.3
			鉄骨納豆	ごま	ひじき 納豆 チーズ(乳)	たくあん 小松菜 にんじん	
13 水		ガバオ ライス	(ごはん)	米			603 23.9
			(ガパオライスの具)	油 砂糖	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ しめじ バジル	
			レモンドレッシングサラダ	じゃがいも 砂糖 油		きゅうり キャベツ にんじん レモン	
			ビーフンスープ	ビーフン	鶏肉	にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ	
14 木		うめ ごはん	花ぼんかん			ぼんかん	666 21.9
			(梅ごはん)	米		梅	
			わかさぎフリッター	小麦粉 片栗粉 砂糖 米粉 油	わかさぎ(魚卵) おきあみ 青のり		
15 金		ゆで うどん	紅白和え	ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ 青大豆	大根 にんじん	727 25.9
			白玉雑煮	白玉もち	鶏肉 油揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん 白菜 こんにゃく ねぎ 小松菜	
			(ゆでうどん)	ゆでうどん(小麦)			
			坦々スープ	ごま油 ごま 片栗粉	豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ にら	
18 月		ごはん	こんこんチップス	じゃがいも さつまいも 油		れんこん ごぼう	627 35.0
			星わかめのツナ和え	砂糖 ごま油	星わかめ ツナ	きゅうり キャベツ コーン	
			鶏肉のしょうが照り焼き	砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうが	
19 火		ごはん	オートムボエムののり酢和え	砂糖	ツナ のり	オートムボエム にんじん もやし	645 24.2
			さけボールの石狩風汁	油 じゃがいも バター(乳)	豆腐 さけ たら みそ	玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	
			(キムたくごはん)	米 ごま油	豚肉	ねぎ たくあん キムチ	
20 水		ごはん	ポテト入りナムル	じゃがいも 油 砂糖 ごま油		きゅうり にんじん もやし	656 27.9
			わかめと卵のスープ	片栗粉	豆腐 なたと わかめ 卵	にんじん ねぎ	
			ヨーグルト		ヨーグルト(乳)		
21 木		セルフ ハン バーガー	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが	600 25.7
			ごぼうのごまマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま		ごぼう 小松菜 にんじん たくあん	
			もずくのすまし汁		もずく 豆腐 かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ	
		ハン バー	(横割り丸パン)	丸パン(小麦・乳)			600 25.7
			(ハンバーグケチャップソース)	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 鶏肉	玉ねぎ ケチャップ	
			白菜のフレンチサラダ	砂糖 油	ハム	白菜 きゅうり コーン	
			あさりの豆乳チャウダー	オリーブオイル じゃがいも	あさり 白いんげん豆 豆乳 ホワイトルウ(小 麦・乳)	玉ねぎ にんじん パセリ	

1月 献立予定表



No. 2 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal



日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
22 金	 ごはん		たらの西京焼き	砂糖	たら みそ		603 28.1
ひじきの炒め煮			油 砂糖	ひじき 青大豆 さつま揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ		
さといものごまみそ汁			さといも ごま	油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ねぎ		



1月25~29日は給食週間!

今年のテーマは「食べて応援!わたしたちのふるさと村上市」です。



地場産物や特産物を食べて村上市の生産者さんを応援しましょう!

どんなおいしいものが登場するのかな?少しだけ紹介します。(献立の太字は地場産物・特産物です。)






25 月	 ごはん		村上牛コロッケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉(小麦) 小麦粉	牛肉	玉ねぎ	643 26.1
			れんこんのきんぴら	油 砂糖 アーモンド ごま油	さつま揚げ	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	
			岩船麩とえのきのかき玉みそ汁	岩船麩(小麦)	みぞ 大豆 豆腐 卵	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ 小松菜	



村上牛とは、村上市、関川村、胎内市で育てられたにいがた和牛のうち、ランクの高い牛のことをいいます。たっぴりの霜降りにとろけるようなやわらかさと甘みがとてもおいしい牛肉です。村上市ではれんこんを作ってくれる農家さんがいるので、秋から冬にかけて地場産物として給食によく登場します。今回は、そのれんこんがごはんがすすむきんぴらに変身します。岩船麩はまんじゅうのような形をした村上市の特産品です。えのきたけは朝日地区で開発された「雪ぼうし」という種類で、シャキシャキした食感がとてもおいしいです。

26 火	 ごはん		ヤナギガレイの甘辛だれ	米粉 油 砂糖	ヤナギガレイ(魚卵)		652 23.8
			わかめのごま酢和え	ごま	わかめ ツナ 青大豆	ブロッコリー にんじん もやし	
			笹川流れの塩豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 大豆	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	



新潟市から村上市の沖合は、多くの河川が流れ込みカレイがたくさん獲れます。中でも上品な旨みをもつ「ヤナギガレイ」はカレイの女王と呼ばれています。村上市では寝屋漁港や岩船漁港で多く水揚げされます。山北地区は、山と海に恵まれた自然あふれる地域です。美しい海岸線が続く笹川流れでは、水質がいいことから塩作りも盛んに行われています。この海水を何度も布に通し、海のアクなどを取り除きながら、じっくり時間をかけて煮詰めると、おいしい塩が出来上がります。今回はこの笹川流れの塩を使って、塩豚汁を作ります。

27 水	 ごはん		村上産豚肉の酒粕焼き	砂糖	豚肉 みぞ		644 26.0
			鮭しょうゆ和え	油	ベーコン	ブロッコリー 白菜 にんじん コーン	
			冬の根菜ぽかぽか汁	さといも	厚揚げ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ しょうが	

村上市には、朝日豚や神林ポーク、阿賀北ポークなどを育てる豚舎がたくさんあります。また、水と米に恵まれているので、おいしい日本酒ができる土地としても有名で、日本酒を作るときにできる酒粕と豚肉を掛け合わせて、豚肉の酒粕焼きに挑戦します。鮭しょうゆは、小林醤油店で開発されたしょうゆに鮭節を合わせた「鮭むらさき」というだししょうゆです。鮭節を長時間かけてじっくり煮出した濃厚なだしの旨みと香りが特徴です。鮭の旨みを感じましょう。地場産物がたくさん使われている、しょうががポイントのぽかぽか汁で、体を温めましょう。

28 木	 ごはん		鮭のやわ肌ねぎソース	片栗粉 砂糖 ごま	さけ	ねぎ しょうが	641 24.1
			オータムポエムのおかかマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ かつお節	オータムポエム キャベツ コーン	
			にたてもち汁	米	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	

鮭は頭からしっぽまで余すことなく使う調理法は100種類以上あるそうです。秋から冬にかけて村上市ではやわ肌ねぎがたくさん収穫され、全国に出荷されています。今回は村上を代表する食材「鮭」と「やわ肌ねぎ」を合わせて新しいメニューを考えました。オータムポエムは、茎が太く甘みがあるのが特徴の野菜です。茎の太さがアスパラガスに似ていることから、別名「アスパラ菜」とも呼ばれています。にたてもちは山北地区の郷土料理で、もちと名前が付いていますがもち米ではなく、うるち米(コシヒカリ)で作ったもちを使います。

29 金	 冬野菜の米粉 カレーライス		村上スイーツプロジェクト②(麦ごはん)	米 大麦			704 24.9
			(冬野菜の米粉カレー)	油 じゃがいも カレーパウダー(小麦) 米粉カレーパウダー(パイン・ マンゴー・パパイヤ)	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 カリフラワー れんこん ケチャップ チャツネ(レズン・りんご・パパイヤ)	
			青大豆の春雨サラダ	春雨 油	青大豆 鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	
			さつまいもプリン	さつまいも 砂糖	卵 牛乳 クリーム(乳)		

日本は多くの食料を海外からの輸入に頼っていて、特に小麦は9割が外国産です。輸入の小麦にかわるものとして、最近では米粉の活用が目立っています。給食でも米粉パンやめんが登場していますが、今回は米粉を使ったカレーが登場します。いわふねカレーは村上産コシヒカリの米粉を100%使ったカレーパウダーです。村上市では、使わなくなった田んぼを利用して青大豆の栽培が行われています。村上の農地は風通りがよく、大豆を育てるのにぴったりです。3学期は今年収穫された出来立ての青大豆が給食に登場します。

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。