

12月のふるさと献立
上越の冬の食文化を知ろう！

上越地域は、全国でも珍しくさめを食べる食文化があります。また、雪国の保存食「乾物」を活用した料理もふるさとの冬の食文化です。

調理員さん いつもありがとう♡



全校生徒のからの調理員さんへの感謝メッセージを集め、給食委員会が「板中 心ばかばか給食」を作りました。
メッセージを書いている生徒だけでなく、掲示されたメッセージを読んだ生徒や先生、調理員さん、板中全員の心がばかばかになりました。
毎日の給食をしっかりと食べて、心ばかばか給食を見て、体も心もばかばかで、寒い冬を元気に乗り切れそうです！

●さめのたつたあげ



上越では、江戸時代からさめを食べる食文化があります。かつて、保倉川沖にさめが生息していて、さめの皮製品を幕府に献上していたとの言い伝えもあります。

●いもがら入り
塩こうじスープ

いもがらは、「ハツ頭」という里いもの仲間のいも類のツルの部分(ズイキ)です。いもを掘った後、ツルを乾燥させて冬の間の保存食にしていたそうです。

いものツル(ズイキ)



↑里芋のツル部分がズイキです。
土の中にはいもが植わっています。

乾燥させて保存する。食べる時は水で戻して調理します。



いもがら

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(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
1	金	黒糖パン	牛乳	手作りかぼちゃグラタン ツナサラダ 塩こうじコンソメスープ			牛乳 ベーコン チーズ ツナ とりにく うずら卵	コッペパン 黒砂糖 米油 米粉 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ キャベツ アスパラ菜 にんじん コーン 白菜 えのきたけ	763	29.6
4	月	ごはん	牛乳	やさいふりかけ 太巻きたまご 切干大根の炒め煮 たらのかす汁			牛乳 卵 ひじき さつま揚げ たら 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 里いも 酒かす	小松菜 かぼちゃ 切干大根 にんじん こんにやく 干ししいたけ さやいんげん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ しょうが	738	27.9
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめの竜田揚げ アスパラ菜の昆布和え いもがらの塩こうじ汁			牛乳 さめ 昆布 豚肉 豆腐	米 米粉 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん アスパラ菜 もやし コーン キャベツ いもがら	800	31.5
6	水	麦ごはん	牛乳	キーマカレー 大根サラダ みかんゼリー			牛乳 豚肉 大豆 大豆クラッシュ ツナ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 小松菜 コーン みかん果汁	849	29.8
7	木	ソフトめん	牛乳	肉うどん汁 まめてん いそか和え			牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 のり	ソフトめん ごま 米油	にんじん えのきたけ 白菜 干ししいたけ ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	887	34.7
8	金	ごはん	牛乳	厚揚げのみぞれボン酢だれ(2こ) こんにんツナマヨ和え スタミナ豚汁			牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 高野豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	大根おろし レモン汁 にんじん れんこん キャベツ ごぼう 小松菜 玉ねぎ にらこんにやく にんにく	783	28.1
11	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2こ) 切干大根の炒めナムル もずくの中華卵スープ			牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ かまぼこ もずく 卵	米 ラード 小麦粉 大豆油 とうもろこしでん粉 ごま油 でんぷん	キャベツ しょうが にら にんにく 切干大根 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 小松菜	753	23.9
12	火	鶏ごぼう ごはん	牛乳	たらのりんごソース ちぐさ和え だいこんのみそしる			鶏肉 牛乳 たら切り身 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま 里いも	にんじん ごぼう しめじ さやえんどう りんご しょうが もやし キャベツ コーン ほうれん草 大根 長ねぎ	760	32.0
13	水	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト わかめスープ			牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ なんと わかめ うずら卵	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ 小松菜 レモン汁 玉ねぎ 白菜	769	27.3
14	木	ゆで 中華めん	牛乳	五目あんかけラーメン コーンしゅうまい(2こ) のりごまナムル			牛乳 豚肉 なんと たら のり	中華麺 米油 でんぷん ラード パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 メンマ 干ししいたけ にら とうもろこし 切干大根 キャベツ 小松菜	809	32.4
15	金	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ 鮭団子と冬野菜のシチュー			牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 たら 白いんげん豆 みそ	コッペパン パン粉 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 大根 白菜 しめじ ブロッコリー	747	31.8
18	月	ごはん	牛乳	笹かまのマヨコーン焼き(2こ) じゃがいものカレーきんぴら 白菜のみそ汁			牛乳 笹かまぼこ さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	クリームコーン パセリ にんじん エリンギこんにやく さやいんげん 白菜 えのきたけ	758	26.5
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日 岩手県】 さけの南部揚げ 茎わかめのマヨサラダ 米粉のひつつみ汁			牛乳 鮭 茎わかめ 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 てんぷら粉 ごま 米油 ノエッグマヨネーズ 米粉	もやし にんじん コーン 大根 ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	872	31.1
20	水	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 やみつき塩こうじキャベツ かきたまみそ汁 いちごクレープ			牛乳 豚肉 大豆 もずく 豆腐 卵 みそ 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ごま 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ えのきたけ ほうれん草 いちご	835	28.8
21	木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き なめたけいそ和え ほうとう汁			牛乳 鶏肉 青のり のり 大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ほうとう麺	にんにく キャベツ もやし 小松菜 なめたけ にんじん 白菜 かぼちゃ しめじ 長ねぎ	760	33.5
22	金	ツナトマト ピラフ	ほうこうにゅう	パックケチャップ セルフオムライス(薄焼き卵) ガーリックポテト 白菜と肉だんごのクリームスープ			ツナ 発酵乳 卵 白いんげん豆 牛乳 みそ	米 大麦 米油 じゃが芋 シチューフレーク 米粉	トマトジュース 玉ねぎ さやいんげん パセリ にんじん 白菜 コーン ほうれん草	732	23.1

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：29.5 g

脂質：20.3 g

食塩：2.4 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります