

1/12は  
スキーの日



1月のふるさと献立

スキー汁を味わおう

1911年にオーストリアのレルヒ少佐が、金谷山でスキーを教えたのがきっかけで、日本に「スキー」が伝わりました。上越市は、日本スキー発祥の地として全国的にも有名です。

●スキー汁

金谷山でスキー指導をしているレルヒ少佐らに、地元の方が具だくさんのみそ汁をふるまったそうです。後に、その時のみそ汁のレシピを再現して「スキー汁」と命名したそうです。

2学期最終日の給食はオムライス！ケチャップで絵を描いて楽しみました★

板中給食フォトギャラリー



郷土料理クイズ！

スキー汁に入っている具材には、スキーにまつわる由来があります。どんな意味が込められているのでしょうか？

- ① 短冊切りの大根やにんじん
- ② つきこんにやく
- ③ さいの目に切った豆腐
- ④ 楕円に切ったごぼうやねぎ



答えは1/15のお昼の放送をよく聞いてね！

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)		
9 火	麦ごはん	発酵乳	セルフの三色ツナそばろどん いそマヨ和え じゃがいもと厚揚げの味噌汁	飲むヨーグルト ツナ 大豆クラッシュ かつお節 のり わかめ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ノエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ	724	25.0
10 水	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいの ミートボールカレー アスパラ菜のこんにやくサラダ	牛乳 大豆	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 しめじ アスパラ菜 キャベツ サラダこんにやく コーン	797	22.4
11 木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 切り干し大根のナムル ローストチーズポテト	牛乳 豚肉 なたと みそ ちくわ チーズ	中華麺 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが メンマ にんじん もやし 白菜 長ねぎ 切干大根 ほうれん草	784	32.1
12 金	丸パン	牛乳	焼きキャベツメンチ 根菜ごまサラダ 冬野菜のサーモンシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 鮭 白いんげん豆 みそ	コッパン ラード でんぶん 米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 米粉	キャベツ 玉ねぎ れんこん にんじん ごぼう コーン 白菜 エリンギ ブロッコリー	828	34.2
15 月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車ふの揚げ煮 オータムポエムののり酢和え スキー汁	牛乳 ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ふ 米粉 米油 砂糖 さつまいも	もやし アスパラ菜 にんじん レモン汁 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	758	25.3
16 火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい(2個) じゃがいもの塩こうじ炒め 五目中華うま煮	牛乳 鶏肉 さつまいも ハム なたと 高野豆腐 みそ	米 パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも 米油 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが 大根 メンマ えのきたけ 白菜 長ねぎ	784	26.0
17 水	ゆかりごはん	牛乳	ホキのガーリックマヨ焼き ひじきと大豆のサラダ 塩こうじポトフ	牛乳 ほき ひじき 青大豆 鶏肉 うずら卵	米 大麦 ノエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 米油 じゃがいも	赤しそ にんにく パセリ しらたき キャベツ にんじん コーン 大根 白菜 ブロッコリー	785	31.4
18 木	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ(2個) キャベツのみそドレサラダ 具だくさんおでん	牛乳 厚揚げ みそ ちくわ がんとどき 昆布	米 砂糖 でんぶん 米油 じゃがいも	大根おろし しょうが コーン にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 こんにやく	778	27.5
19 金	黒糖 コッパン	牛乳	ブレンオムレツ おからポトフサラダ ミソストローネ	牛乳 卵 おから ツナ ベーコン 白いんげん豆 みそ	コッパン 黒砂糖 砂糖 大豆油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ 米油	キャベツ ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 トマト パセリ	799	30.4
22 月	麦ごはん	牛乳	【川上善兵衛氏を知らう】 とり肉の岩の原ワイン煮込み (ごはんにかける) 雪むるサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ノエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト 切干大根 アスパラ菜 白菜	817	26.1
23 火	山菜ごはん	牛乳	【増村朴齋氏を知らう】 さばのごまみそやき 春色満開和え いたくら里山じる	昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳 さば みそ 豆腐	米 大麦 ごま 砂糖 米油 里いも ごま油	山菜 にんじん 干しいたけ アスパラ菜 キャベツ れんこん コーン ゆかり粉 大根 ごぼう えのきたけ こんにやく 長ねぎ	723	31.8
24 水	ごはん	牛乳	【中村十作氏を知らう】 豚肉と厚揚げの黒糖がらめ タマナーチャンブルー もずくの真珠スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 ツナ 卵 もずく	米 でんぶん 米油 黒砂糖 砂糖 ごま 白玉もち ごま油	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 ほうれん草	829	31.0
25 木	ほつがげん まいごはん	牛乳	【上杉謙信公を知らう】 めぎす米粉揚げ 薬味ソース 梅こんぶ和え 謙信あつめ汁	牛乳 めぎす 昆布 片口いわし みそ 大豆	米 発芽玄米 米粉 米油 ごま 砂糖 里いも	長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん 梅干し 大根 玉ねぎ ごぼう いもがら	726	26.8
26 金	ごはん	牛乳	【芳沢謙吉氏を知らう】 セルフのルーローハン 台湾風メンマサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ	米 ごま油 砂糖 ビーフン	玉ねぎ にんにく しょうが メンマ もやし 小松菜 にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ	733	28.1
29 月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) 春雨中華サラダ マーボーじゃがだいこん	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんじん ほうれん草 コーン にんにく 大根 長ねぎ	809	28.8
30 火	ごはん	牛乳	手作りたまご焼き もやしのカレー和え 豚汁 いちごプリン	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	米 砂糖 里いも	玉ねぎ さやいんげん もやし にんじん ほうれん草 コーン 大根 こんにやく 長ねぎ いちご	765	29.9
31 水	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき こんがりキツネの和風サラダ かきたま汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 豆腐 卵 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ コーン 白菜 大根 小松菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ	747	32.4

一食平均エネルギー：776 Kcal

たんぱく質：28.8 g

脂質：20.1 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

給食週間「食べて学ぼう 上越の偉人」裏面を見て