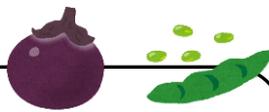


9/6 上越野菜の日



上越野菜 知っていますか？

上越野菜は、上越市で古くから栽培されてきた野菜です。栽培に手間や時間がかかるため、だんだんと栽培する農家さんが減少し、ふるさとの地場野菜が危機に陥り始めていました。そこで、昔ながらの栽培品種の「伝統野菜」11品目と上越市での栽培が盛んな「特産野菜」5品目を上越野菜としてブランド化して、ふるさとの農業を守っています。特産野菜の【なす】と【えだまめ】を使った給食で、上越野菜を食べて、伝えて、広めていきましょう！

9/11 ふるさと献立



頸城区の「こまつな」を味わおう！

頸城区の農事法人「ふあーむ大地」の農家さんが育てた小松菜です。ふあーむ大地の小松菜は、水耕栽培といって、土は使わず栄養を混ぜた水で育てています。そのため、小松菜特有の青臭さやえぐみが少なく、みずみずしくて柔らかく、とても食べやすいのが特徴です。シャキシャキの食感と、よくかむと口の中に広がるさわやかな風味を楽しみながら、水耕栽培の小松菜を味わいま

令和6年度9月分

学校給食献立表

〔板倉中学校〕上越市教育委員会

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)
2	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 畑の野菜と高野豆腐の揚げ煮 春雨サラダ 保存食たつぷりスープ	牛乳 高野豆腐 わかめ ツナ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	かぼちゃ オクラ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 切干大根 しいたけ	797	22.8
3	火	ごはん	牛乳	ミートボール(3こ) いろどりチンジャオロースー トマトとニラの塩こうじスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ ベーコン	米 米油 砂糖 ごま油 で んぶん	玉ねぎ しょうが にんにく ピーマン 黄ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ キャベツ にら トマト	745	30.4
4	水	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソース和え ピリ辛きゅうり漬け もずくとオクラのみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ もずく かまぼこ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ラー油	にんにく きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	727	22.1
5	木	ソフト麺	牛乳	ツナトマトソース ミニオムレツ 夏みかんのフレンチサラダ	牛乳 大豆 ツナ 卵	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	813	35.2
6	金	丸パン	牛乳	【上越野菜の日献立】 地元なすのミートグラタン えだまめサラダ カラフルビーンズクリームスープ	牛乳 豚肉 ひじき 豆乳シュレッド ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ ミックスビーンズ	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	たまねぎ なす 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん プロッコリー クリームコーン トマト	787	34.0
9	月	ごはん	牛乳	ちくわのりマヨ焼き(2こ) ごま酢和え じゃがいものカレーそぼろ煮	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノイタガネ ごま 砂糖 米油 じゃがいも でんぶん	切干大根 もやし コーン ほうれん草 にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	889	32.6
10	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかじゃこ炒め いわしのつみれ汁	牛乳 卵 ちりめんじゃこ かつお節 いわし たら 木綿豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 ごま でんぶん じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	752	30.8
11	水	枝豆 わかめ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ 甘酒トマトソース(3尾) 頸城のこまつなシャキシャキサラダ 夏のつべい汁	わかめ 牛乳 めぎす ちくわ 厚揚げ かまぼこ	米 水あめ 米油 甘酒 ごま油 じゃがいも でんぶん	枝豆 トマト にんにく 小松菜 にんじん もやし コーン ゆうがお こんにやく 干しいたけ	744	31.6
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボスープ 茎わかめのチョレギサラダ 小魚カレー豆	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ のり 片口いわし	ゆでうどん 米油 でんぶん ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし メンマ 干しいたけ にら キャベツ サラダこんにやく コーン レモン汁	811	36.2
13	金	さつまいも 豆ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 鮭の塩麹焼き わかめの甘酢あえ 野菜ときのこのごま豚汁	青大豆 牛乳 鮭 わかめ 豚 肉 厚揚げ みそ	米 さつまいも 砂糖 ごま ねりごま ごま油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ 生しいたけ なす 小松菜	743	37.7
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 手作り満月つくね にんじんのきんぴら お月見おぼろ汁	牛乳 豚肉 ひじき おから みそ かまぼこ さつま揚げ ツナオイル漬け おぼろ豆腐	米 ごま 米パン粉 でんぶん ごま油 米油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう にんにく さやいんげん なめこ 長ねぎ ほうれん草	789	29.9
18	水	ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ オクラのごまあえ 青菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 み そ	米 でんぶん 米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが オクラ キャベツ もやし コー ン えのきたけ たまねぎ 小松菜	855	33.1
19	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆ ラーメンスープ やみつき 塩こうじキャベツ 手作り米粉さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なたと わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま油 ごま 米粉 砂糖 さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ 長ねぎ もやし キャベツ	798	31.5
20	金	ごはん	牛乳	豚肉のねぎ塩焼き 梅のりあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ 大豆	米 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ レモン汁 にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 梅干し 大根 たまねぎ ごぼう えのきたけ	773	34.0
24	火	玄米ごはん	牛乳	セルフの三色そぼろどん ローストかぼちゃ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 米油 砂糖	しょうが 干しいたけ たまねぎ コーン 枝豆 かぼちゃ にんじん もやし 小松菜	782	32.2
25	水	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんが焼き だいこんのしょうゆ漬け 樺もち汁 日本梨ゼリー	牛乳 あじ 油揚げ ちくわ	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも トック	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき はくさい 長ねぎ なし果汁 ごぼう たけのこ	807	26.3
27	金	こめ粉 コッペ パン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテト焼き グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 タラ 豆乳 豆乳シュレッド ベーコン	こめ粉パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも ノイタガネ 米油	いちご パセリ キャベツ プロッコリー 枝豆 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	733	36.7
30	月	ごはん	発酵乳 マス カット	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ もやしとニラの塩こんぶナムル とり団子のごまみそスープ	発酵乳 かつお 昆布 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 でんぶん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ねりごま ごま	しょうが 切干大根 もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 小松菜	772	30.6