

ふるさと献立



感謝の木で心ほんわか♡



調理員さんが作って
くれるグラタンやカ
レーが大好きです！

いつも温かいごはん
をありがとうございます。
苦手な食べ物も

とてもおいしい給食を食われて
いる私たちはとても幸せです。
毎日大変だと思いますが楽し
みに待っています

調理員さんたちの愛情
がこもった給食が大好
きで毎日楽しみにして
います

保健委員会と給食委員会で、身近な人や給食の調
理員さんへ向けた、ありがとうメッセージがあふれ
る「感謝の木」を製作しました。
書いた人も、見た人も心がほんわかする木です。

【13日】

『昔から伝わるふるさとの食文化を 受け継いでいこう』

◆さめを食べる食文化

上越地方は、江戸時代からさめを食べる食文化があります。
昔は、直江津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
たとも言われています。

今でも、お正月には「さめ料理」を食べる習慣が残っていて、上越市内
の魚市場では、毎年冬になると特別にさめの競りが行われています。
現在はさめ漁はしていませんが、全国でも珍しい「さめを食べる」とい

食の歳時記～冬至の食べ物～

「冬至」は、1年で1番、太陽の出ている時間が
短く、夜が長い日です。
日本では、冬至の日に「運」が回復することを
願って、「ん」がつく食べ物 を食べると
「運」が呼びこめるといわれています。
給食の「開運！冬至カレー」には、幸運の食材
が盛りだくさんです★



令和6年 12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	鉄火みそ 切り干し大根サラダ すき焼き風煮	牛乳 大豆 みそ ツナ 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう もやし にんじん ほうれん草 切干大根 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	746	30.8
3 火	玄米ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 ローストポテト 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく ベーコン 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 にら 大根 長ねぎ 小松菜	733	26.8
4 水	ごはん	牛乳	【大雪献立】 鱈の唐揚げぽかぽかソース 雪やこんこんサラダ みぞれ汁	牛乳 たら かまぼこ 豚肉 なると 豆腐	米 米油 砂糖 でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ 大根	800	33.4
5 木	ソフトめん	発酵乳 ストロベリー	ビーンズミートソース じゃこサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 砂糖 米油 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま油	いちご果汁 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト 白菜 みずな	763	35.1
6 金	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き さつまいもとブロッコリーの ごま和え わかめのみそ汁	牛乳 さば ツナ わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも ごま 砂糖	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ	799	34.4
9 月	玄米ごはん	牛乳	セルフビビンバどん (肉そぼろ ナムル) チゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 なると 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 干ししいたけ れんこん しらたき 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん 白菜 えのきたけ キムチ 玉ねぎ にら	712	29.6
10 火	ごはん	牛乳	コーン焼売(2個) 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 たら わかめ ツナ 豚肉 豆腐	米 ラード でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油	とうもろこし 玉ねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら 長ねぎ 白菜	774	29.3
11 水	ごはん	牛乳	【食育の日・山形県】 ほっけのみそマヨ焼き たくあんあえ だまご鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま だまご餅	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 白菜 ごぼう えのきたけ しらたき 長ねぎ	748	31.8
12 木	ゆで中華麺	牛乳	みそ担々麺スープ 茎わかめのごまサラダ 手作りさつまいも米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ サラダこんにゃく コーン	828	32.0
13 金	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラ菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 でんぶん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 アスパラ菜	720	34.2
16 月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き(2尾) 五目きんぴら 米粉のひつつみ汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも なたね油 米油 ごま 米粉	しょうが にんじん れんこん メンマ こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 ごぼう えのきたけ 長ねぎ	768	27.1
17 火	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 青菜のおひたし さといものそぼろ煮	わかめ 牛乳 卵 かつお節 豚肉 大豆 高野豆腐	米 砂糖 でんぶん 大豆油 ごま 米油 里いも	もやし にんじん 小松菜 コーン 大根 玉ねぎ しらたき	776	29.9
18 水	ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ます ハム 豆腐 みそ 大豆	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー 白菜 なめこ 長ねぎ	746	33.3
19 木	ターメリック ライス	牛乳	開運！冬至カレー ひじきと青大豆のサラダ ゆずゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆	米 発芽玄米 米油 砂糖 カレールウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン ゆず果汁	804	24.9
20 金	ごくとう パン	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフ레이크焼き もみの木サラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 米油 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	799	34.9

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：20.2 g

食塩：2.4 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります