

令和7年 4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			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)		
8 火	ごはん 	牛乳 	セルフの焼き肉井 とうなのツナあえ みずくのみそ汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 ツナ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 冬菜 コーン もやし 長ねぎ	757	32.0
9 水	ごはん 	牛乳 	ハンバーグの ごまケチャップソースかけ ローストポテト 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず ウインナー	米 ラード 砂糖 ごま じゃがいも 米油	玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ 大根 ブロッコリー	739	25.0
10 木	わかめごはん 	牛乳 	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き(2個) のり酢あえ お米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ のり 鶏肉 かまぼこ	米 水あめ 甘酒 じゃがいも 米団子 でんぶん	もやし 小松菜 にんじん 大根 干ししいたけ こんにゃく たけのこ水煮	732	26.9
11 金	玄米ごはん 	牛乳 	ポークカレー ひじきのサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しらすき もやし キャベツ コーン いちご	796	24.0
14 月	ごはん 	牛乳 	照り焼きチキン 切干大根の炒り煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 米粉 米油 ごま じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	743	34.2
15 火	ごはん 	牛乳 	たらと高野豆腐の揚げ煮 もやしのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 厚揚げ みそ たら	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし キャベツ 小松菜	803	29.7
16 水	ごはん 	牛乳 	【減塩の日献立】 さばのソース焼き ごま酢あえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 さば 打ち豆 厚揚げ	米 砂糖 米粉 ごま ごま油	しょうが もやし ほうれん草 にんじん コーン ごぼう 大根 えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	764	33.3
17 木	ゆで中華麺 	牛乳 	しょうゆラーメンスープ コーン焼売(2個) わかめとみかんのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 なた たら 豆腐 わかめ	中華麺 砂糖 米油 ラード でんぶん パン粉 小麦粉	メンマ にんじん もやし 小松菜 長ねぎ しょうが コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	768	32.8
18 金	アップル 米粉パン 	牛乳 	ひじきと大豆の ミートソース焼き フレンチサラダ 春色豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ベーコン 白いんげん豆 みそ 豆乳	こめパン粉 米油 じゃがいも 米粉	りんご 玉ねぎ しょうが トマト パセリ きゅうり にんじん キャベツ コーン かぶ かぶの葉 ほうれん草	803	36.0
21 月	ごはん 	牛乳 	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりフレンチポテト 中華五目スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なた	米 ごま油 ごま じゃが芋 春雨	しょうが キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ えのきたけ もやし メンマ 小松菜	724	26.0
22 火	ごはん 	牛乳 	さわらのお好みソース焼き 切り干しパンサンスー 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノンオイルマヨネーズ ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ 大根 小松菜	765	32.5
23 水	ごはん 	牛乳 	太巻きたまご にんじんのカラフル炒め とり団子のごまみそ汁	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 だいず みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも ねりごま ごま	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草	758	29.0
24 木	ソフト麺 	牛乳 	和風汁 カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	ソフトめん じゃがいも でんぶん 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	758	33.4
25 金	ごはん 	牛乳 	セルフのツナそばろ井 春雨サラダ 春キャベツのみそ汁	牛乳 ツナ ひじき ちりめんじゃこ 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	にんじん とう菜 もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	757	30.5
28 月	ごはん 	牛乳 	いわしのカリカリ焼き やみついきそきやべつ 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 昆布 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 玄米 ごま油 ごま 米油 でんぶん	しょうが にんじん もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ メンマ チンゲンサイ	780	31.8
30 水	ごはん 	牛乳 	さめの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら 春野菜みそ汁	牛乳 さめ 茎わかめ さつま揚げ かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	米 米粉 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが メンマ こんにゃく にんじん ごぼう かぶ かぶの葉 キャベツ	800	30.9

一食平均エネルギー：765 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：20.9 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。

「減塩の日」が始まるよ！



ふるさとこんだて

10日

「減塩の日献立」は、生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。

上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっています。子どもの頃から適した塩分量の味付けになれることがとても大切です。

「減塩の日」には、家庭でも減塩について意識してみましよう！

今年度も安全・安心な給食づくりに努めます

板倉中学校の給食は、かきや商店の調理員が学校の給食室で毎日手作りしています。

板倉中生徒の成長と健康を食の面から支えていきます。

高田城址公園観桜会の開催は今年で100回を迎えます！

高田城址公園には約4000本の桜の木があり、日本三大夜桜の一つにも数えられている全国的にも有名なお花見スポットです。4月のふるさと献立では、給食を食べてお花見の気分を盛り上げていきましょう。

●お米だんご入りお花見のっぺい汁

新潟県の郷土料理「のっぺいじる」がお花見バージョンで給食に登場です。

お花見だんごのようなお米のだんごや、桜の形のかまぼこで、春にぴったりののっぺい汁になっています。

食育だより



2025/4/8

板倉中学校

新しい学校、新しい学年で新学期がスタートします。

給食の時間、楽しみだね！給食を食べるとホッとするね！給食を食べると元気がでるね！などの声が聞けるような給食運営を目指します。学校と給食室スタッフが丸となり、板中生の心と体をほかほかにして、充実した学校生活が送れるよう、安全・安心な給食提供に努めます。

感謝の気持ちを忘れず、食事のマナーを守り、残さず食べて、心も体も成長する1年にしましょう。

板倉中の給食 大解剖！！

みんなが毎日食べる給食は・・・？

ごはんはどこで

炊いているの？

上越産つきあかりを板中給食室で毎日炊飯しています
混ぜごはんも具材を作って手作業で混ぜています



色々な野菜が

たくさん入っている！

日常の食事では不足しがちな「食物せんい」「ビタミン類」「ミネラル類」がしっかりとれるように、野菜・きのこ・海藻をバランスよく使用しています



中学生の1日の活動に必要なご飯は、
1食あたり約220gです
しっかり食べよう！

中学生が食べてほしい野菜の量は、
1食あたり約350gです
(緑黄色野菜 150g 淡色野菜200g)

味付けは

やさしいよ！

かつお節、煮干し、鶏ガラなど天然素材のだしで素材の味を生かした味付けをしています
減塩効果の他にも、味覚の成長を助け、偏食を防止する役割もあります

【なぜ、減塩？】

給食の1食あたりの塩分量の基準は、**2.5g**です。

食塩の取り過ぎは、高血圧など生活習慣病の原因となります。子どもの頃から濃い味付けに慣れてしまうと、食塩の取り過ぎが日常化する可能性があります。

【味覚は重要！】

味覚の基本は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5種類です。

子どもの頃から濃い味付けや化学調味料の味に慣れてしまうと、5種類の味がうまく識別できず、何を食べても味がしない…おいしくない…となって、食事が楽しめなくなってしまうです

みんなで同じ給食を食べることに意味がある！

同じ時間に同じ献立を食べることで、学級や学校全体に連帯感が生まれます。給食の話題は、生徒も先生も関係なく、板中共通の話題です。新たな出会いの季節のコミュニケーションのきっかけにしてみるのも良いですね。

大勢で食事をすることで、会食のマナー、食べ方、配膳の仕方などを実際の食事の場面で振り返ったり学んだりすることができます。