

1月 献立予定表

2026.1 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立	日付 学校の給食予定			8 中学校給食開始	9 小学校給食開始
	配膳図と献立名			チーズ 花野菜 サラダ きな粉 揚げパン コンソメ スープ	みかんゼリー 海藻サラダ 冬野菜カレー (ごはん)
	赤 体をつくる食品			きな粉・ツナ缶・とり肉・牛乳・チーズ	ぶた肉・わかめ・牛乳
	黄 熱や力になる食品			パン・米油・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・でん粉	米・米油・さつまいも・米粉カレー ルー・砂糖・ごま油
	緑 体の調子を整える食品			ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・にんじん・玉ねぎ・セロリ・しめじ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・れんこん・チャツネ・アップルソース・キャベツ・とうもろこし・みかん
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー			- kcal 776 kcal	671 kcal 822 kcal
献立	12	13	14	15	16 東豊小6年なし
	成人の日	ポテトと ブロッコリー のサラダ ナゲット (小2個、中3個) 中華あんかけ (ごはん)	紅白あえ にしんの土佐煮 紫米ごはん 白玉雑煮	ノンエッグタルタルソース オースタムポエムの ツナサラダ えびカツ 丸パン 白菜シチュー	おかかきりざい 厚焼きたまご ごはん いも煮汁
	赤	とり肉・おから・ぶた肉・なると・牛乳	にんじん・かつおぶし・とり肉・牛乳	えび・スケソウダラ・ツナ缶・ベーコン・白いんげん豆・豆乳・大豆粉・牛乳	たまご・納豆・かつおぶし・ぶた肉・牛乳
	黄	米・米油・米粉・じゃがいも・砂糖・ごま油・でん粉	米・紫米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・もち米	パン・パン粉・でん粉・小麦粉・砂糖・米油・オリーブ油・じゃがいも・米粉・砂糖・水あめ	米・小麦でん粉・米油・さといも・砂糖
	緑	にんにく・しょうが・とうもろこし・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ・はくさい・しいたけ・きくらげ・たけのこ・チンゲン菜	だいこん・にんじん・たくあん・ごぼう・はくさい・しいたけ・こんにゃく・長ねぎ	オースタムポエム・キャベツ・にんじん・とうもろこし・玉ねぎ・はくさい・しめじ・レモン果汁・こんにゃく・パセリ	たくあん・野菜漬・にんじん・ごま・な・ごぼう・しめじ・はくさい・長ねぎ・こんにゃく
エネルギー	658 kcal 839 kcal	646 kcal 791 kcal	630 kcal 789 kcal	603 kcal 734 kcal	
献立	19 食育の日メニュー	20	21 中学校3年なし	22 二葉小3年なし	23 学校給食記念日メニュー
	マヨたくあえ 米粉ぶり たれカツ ごはん 小煮物	ヨーグルト 春雨サラダ マーボー丼 (ごはん)	のり豆あえ きびなごの(2個) カリカリフライ 菜めし 豆乳なべ	ミルクコーヒー しゃきしゃき アーモンドサラダ ソフトめん ミートソース	塩もみ キャベツ くじらカツの オーロラソース ごはん カレー汁
	赤	ぶり・とり肉・かまぼこ・ほたて・牛乳	かつおぶし・きびなご・青大豆・のり・とり肉・あさり・かまぼこ・とうふ・豆乳・牛乳	ぶた肉・大豆・牛乳	くじら・ぶた肉・牛乳
	黄	米・米油・砂糖・でん粉・米粉・甜菜糖・ノンエッグマヨネーズ・さといも	米・砂糖・米油・じゃがいも・でん粉・米粉・甜菜糖・玄米粉	ソフトめん・オリーブ油・ノンアレルギーハヤシルウ・じゃがいも・アーモンド・ごま油・砂糖	米・パン粉・でん粉・上新粉・米油・じゃがいも・米粉マカロニ・砂糖
	緑	たくあん・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・ごぼう・しいたけ・たけのこ・れんこん・こんにゃく・なめこ	しょうが・にんにく・にんじん・メンマ・しいたけ・にら・長ねぎ・きゅうり・もやし・とうもろこし	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・トマト・きゅうり	キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ
エネルギー	679 kcal 835 kcal	620 kcal 752 kcal	603 kcal 729 kcal	710 kcal 877 kcal	592 kcal 772 kcal
献立	26 本丸中リクエストメニュー	27 外ヶ輪小3年なし	28	29 豊浦小6年なし	30 東豊小5年なし
	チョコグレーブ カレーもやし チキンたれカツ わかめ ごはん ワンタンスープ	茎わかめの きんぴら さばの カレー照り焼き ごはん 新発田麴の ごまみそ汁	昆布あえ ハンバーグの おろしソース ごはん キムチの かきたまみそ汁	春雨の 炒め物 白身魚の ねぎ塩ソースかけ ごはん わかめとあぎりの 中華スープ	青大豆のおかか マヨあえ 米粉ハムカツ 彩りごはん さつまいもの みそ汁
	赤	わかめ・とり肉・ぶた肉・豆乳・大豆粉・牛乳	ぶた肉・とり肉・塩昆布・とうふ・たまご・牛乳	たら・ぶた肉・あさり・とうふ・わかめ・牛乳	とり肉・青大豆・かつおぶし・厚揚げ・牛乳
	黄	米・砂糖・パン粉・でん粉・米油・砂糖・ワンタンの皮・米粉・水あめ・ココアパウダー	米・でん粉・じゃがいも	米・でん粉・米油・ごま油・砂糖・春雨・じゃがいも	米・砂糖・じゃがいも・米粉・でん粉・米油・ノンエッグマヨネーズ・さつまいも
	緑	もやし・にんじん・ごま・メンマ・しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん・えのきたけ	しょうが・にんにく・長ねぎ・レモン・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら・えのきたけ	野菜漬・青じそ・赤かぶ・しば漬・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・だいこん・しめじ
エネルギー	701 kcal 837 kcal	678 kcal 827 kcal	604 kcal 753 kcal	628 kcal 786 kcal	644 kcal 794 kcal

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。 <1月の地場産物>米・紫米・とうふ・オースタムポエム・白菜・ごぼう・長ねぎ・大根・さつまいも

♡ 食事のあいさつには意味があります ♡

いただきます
食べ物とはもととも生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

日本の大切な文化です。食事のときには、「ありがとう」の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。