

3月 献立予定表

2023.3 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 配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。		I 花野菜サラダ たれカツ ごはん ワンタンスープ	2 中学校3年最終日 お祝いデザート(中のみ) 細切り ポテトサラダ ハンバーグ ケチャップソース コッペパン コーン ポタージュ	3 中学校なし ミニゼリー コーン入り ひたし 揚げ魚の ねぎ塩ソース ごはん すまし汁
赤	体をつくる食品		とり肉・ぶた肉・牛乳	とり肉・ぶた肉・白いんげん豆・豆乳・大豆・牛乳	さば・かまぼこ・とうふ・わかめ・牛乳
黄	熱や力になる食品		*・米油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・ワンタンの皮	パン・じゃがいも・オリーブ油・バター・ホワイトルウ・砂糖	*・米油・ごま油・砂糖
緑	体の調子を整える食品		ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・キャベツ・とうもろこし・メンマ・しいたけ・もやし・チンゲン菜・長ねぎ	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・いちご	長ねぎ・ににく・しょうが・レモン・とうもろこし・もやし・にんじん・ほうれんそう・えのきだけ・たけのこ・もち
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー		646 kcal	777 kcal	674 kcal 863 kcal
献立	6 本丸中2年なし フルーツ カクテル ひき肉と生揚げのカレー (ごはん)	7 本丸中2年なし うの花いり ちくわの 磯辺天ぷら ごはん わかめの みそ汁	8 本丸中2年なし おさつスティック 春雨サラダ 中華丼の具 (ごはん)	9 本丸中2年なし かみかみサラダ 中華めん 担々麺スープ	10 磯香和え いわしのみそ煮 ごはん 沢煮わん
赤	とり肉・大豆・厚揚げ・スキミルク・牛乳	ちくわ・あおさ・とり肉・豆乳・おかから・油揚げ・わかめ・牛乳	ぶた肉・なると・えび・いか・うずら卵・牛乳	大豆・青大豆・チーズ・ぶた肉・大豆・豆乳・ヨーグルト	いわし・のり・かまぼこ・ぶた肉・牛乳
黄	*・砂糖・水あめ・米油・じゃがいも・カレールウ	*・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも	*・春雨・ごま油・砂糖・米油・でん粉・おさつスティック	中華めん・じゃがいも・アーモンド・ノンエッグマヨネーズ・米油・ごま・ごま油	*・砂糖・春雨
緑	パイン・みかん・もも・ライチ・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・トマト・チャツネ・りんご	長ねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・玉ねぎ・えのきだけ	きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうが・玉ねぎ・きくらげ・たけのこ	とうもろこし・ににく・しょうが・長ねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・チンゲン菜・いちご	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ・ごぼう・えのきだけ・たけのこ
エネルギー	682 kcal	844 kcal	552 kcal	700 kcal	567 kcal 689 kcal
献立	13 ヨーグルトあえ ハヤシライス (ごはん)	14 ひじきの炒め煮 さばの照り焼き ごはん なめこ汁	15 カレーもやし 豆腐ハンバーグ たまねぎソース ごはん さつま汁	16 フレンチサラダ チリコンカン コッペパン コンソメスープ	17 小学校・本丸中最終日 りんごゼリー 大豆のごま マヨサラダ コーン(2個) しゅうまい わかめごはん 小煮物
赤	ヨーグルト・ぶた肉・牛乳	さば・ひじき・油揚げ・とり肉・牛乳	とり肉・豆腐・油揚げ・牛乳	とり肉・大豆・チーズ・ベーコン・あさり・牛乳	わかめ・とり肉・ぶた肉・大豆・かまぼこ・牛乳
黄	*・砂糖・米油・じゃがいも・デミグラスソース・ハヤシルウ	*・米油・砂糖	*・砂糖・でん粉・さつまいも	パン・米油・じゃがいも	*・小麦粉・でん粉・ごま・ノンエッグマヨネーズ・さといも・砂糖
緑	もも・パイン・みかん・なし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト	こんにゃく・だいこん・なめこ・長ねぎ	玉ねぎ・もやし・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ごぼう・しめじ・こんにゃく・長ねぎ	ににく・しょうが・玉ねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	とうもろこし・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・しいたけ・ごぼう・れんこん・こんにゃく・たけのこ・りんご
エネルギー	628 kcal	772 kcal	657 kcal	766 kcal	606 kcal 730 kcal
献立	20 第一中最終日 個袋ソース ゆかりあえ 野菜コロッケ ごはん 豚汁				
赤	大豆・ぶた肉・とうふ・牛乳				
黄	*・じゃがいも・砂糖・パン粉・小麦粉・でん粉・米油・さといも				
緑	にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・えだまめ・キャベツ・もやし・しそ・ごぼう・だいこん・こんにゃく・長ねぎ				
エネルギー		714 kcal			

今年度も残りわずかとなりました。この1年、みなさんの食生活はどうでしたか？
今月は給食の時間をふりかえって、これからどんな食べ方をしたら良いか、自分でも考えてみましょう。