

4月献立予定表

2023.4 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料					給食予定	
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		しろ おもにエネルギーにな		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物		脂質
10月	マーボーどん(ごはん)	(マーボーどんのぐ) はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳	ふたにく たいす やめみそ	牛乳 中ヨーグルト	にんじん には	しょうが にんにく メンマ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり	こめ さとう かつくりこ はるさめ	ごまあぶらごま	川東中・竹俣特支開始
11火	ポークカレーライス(むぎごはん)	(ポークカレー) かいそうサラダ おいおいクレープ	牛乳	ふたにく とうにゅう だいす	かいそう 牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ チャツネ きゅうり キャベツ コーン いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう こめこ	あぶら カレー ルゥ ごまあぶらごま	川東小開始
12水	ごはん	チキンたれかつカレーもやし キャベツのみそしる	牛乳	とりにく あぶらあげ たいす あやめみそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ こめこ	あぶら	
13木	わかめごはん	あつやきたまご キャベツのツナマヨあえ にくじゃが	牛乳	たまご ツナ ぶたにく	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ コーン しょうが たまねぎ しいたけ	こめ しらたき じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	
14金	ごはん	とりのてりやき いそかあえ とんじる りんごゼリー	牛乳	とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ たいす あやめみそ	のり 牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん ながねぎ りんご	こめ しらたき じゃがいも さとう		
17月	ごはん	しるみさかなのカレーソースかけ ツナじゃが しばたふのみそしる	牛乳	ほき ツナ あやめみそ たいす	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも しばたふ	あぶら	川東小5年生が考えた防災食
18火	ごはん	さばのみそにのりずあえ こにもん 中竹チーズ	牛乳	さば みそ ツナ とりにく かまぼこ	のり 牛乳 中チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし しいたけ ごぼう れんこん たけのこ なめこ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう		
19水	よこわりまるパン	ハンバーグケチャップソース アーモンドキャベツ あさりいりミネストローネ	牛乳	とりにく ふたにく ベーコン あさり たいす	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ	パン さとう かつくりこ じゃがいも	アーモンド あぶら	
20木	ごはん	ホッケのしおやき ひじきのいりにけんちんじる いちごヨーグルト	牛乳	ほっけ とりにく あつあげ	ひじき 牛乳 小中ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ながねぎ 小中いちご	こめ しらたき さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
21金	ごはん	にくだんご きりほしだいこんのちゅうかいため たまごコーンスープ	牛乳	ふたにく たいす さつまあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん チングンツアイ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きくらげ きりほしだいこん メンマ コーン ながねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こめパンこ こめこ	あぶら ごまごまあぶら	
24月	ごはん	たらフライ アーモンドあえ さわにわん ソースこぶくろ	牛乳	たら ふたにく かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう えのきたけ たけのこ だいこん なめこ	こめ こめパンこ さとう はるさめ	あぶら アーモンド	
25火	カラフルピラフ	ビーンズサラダ とうにゅうコーンポタージュ 小中いちごゼリー	牛乳	とりにく たいす ベーコン しろういんげんまめ たいす きんときまめ とうにゅう	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン 小中いちご	こめ さとう じゃがいも	あぶら シチュールウ	
26水	ゆでうどん	とりごぼうじる ちくわのいそべあげ ごまあえ	牛乳	ちくわ とりにく かまぼこ あぶらあげ	あおさ 牛乳	にんじん	キャベツ もやし ごぼう はくさい しいたけ たけのこ えのきたけ ながねぎ	うどん こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	川東中3年生なし
27木	ツナたまそぼろどん(ごはん)	(ツナたまそぼろどんのぐ) おひたし じゃがいものみそしる	牛乳	ツナ たいす たまご あつあげ あやめみそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	
28金	ごはん	コーンしゅうまい ちゅうかサラダ とうふのちゅうかに	牛乳	さかなすりみ ふたにく とうふ	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく しいたけ メンマ はくさい ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。

防災食「ツナじゃが」

川東小学校の5年生が4年生の総合学習で考えた献立です。災害が起きて、電気や冷蔵庫が使えなくなった時を想定して、常温で保存できる食材を使用し、かつ栄養がとれるおかずを考えました。本来は「さばみそ煮」を使用する献立でしたが、給食では作りやすく安価なツナ缶にして実施します。この日は汁物も同じように、常温で保存できる食材だけで作ります。全校で防災について考える機会になると嬉しいです。