

4月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場

日	こんだて			主な材料					エネルギー (kcal)	給食予定	
	主食	おかず	の み もの	あか おもに体を作る たんぱく質 カルシウム	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物 脂質	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン ビタミンCなど	上段：小学校 下段：中学校				
10月	マーボー丼 (ごはん)	(マーボー丼の具) 春雨サラダ りんごゼリー	牛乳	ぶたにく、だい いず、とうふ、 あやめみそ	牛乳	米、さとう、か たくりこ、はる さめ	ごま	にんじん、に ら	メンマ、しいたけ、ね ぎ、もやし、きゅうり、 りんご	629 771	七葉小2～6年 加治川小2～6 年 七葉中 加治川中 給食開始
11火	ごはん	とりのてり焼き いそかあえ とん汁	牛乳	とり肉、ぶた 肉、とうふ、あ ぶらあげ、あ やめみそ	のり、牛乳	米、じゃがい も、さとう	ごま	こまつな、に んじん	もやし、ごぼう、こん にゃく、だいこん、ね ぎ	601 733	七葉小1年 給食開始
12水	ソフトめん	ミートソース 細切りポテトサラダ いもけんぴ小魚	牛乳	ぶたにく、だい いず	牛乳、かた くちいわ し	ソフトめん、さ とう、じゃがい も、さつまい も、こめこ	あぶら	にんじん、ト マト	たまねぎ、セロリ、 マッシュルーム、 きゅうり、とうもろ こし	643 779	
13木	菜めし	カマスのしょうゆ焼き カレーおから わかめのみそ汁 お祝いデザート	牛乳	ミナミカゴカ マス、とり肉、と うにゅう、おか ら、あつあげ、あ やめみそ	わかめ、牛 乳	米、さとう、 じゃがいも、こ めこ	あぶら	だいこん葉、 ピーマン、に んじん	ねぎ、とうもろこし、 えのきたけ、いちご	703 844	加治川小1年 給食開始
14金	ごはん	たら米粉フライ アーモンドあえ 沢煮わん 中濃ソース小袋	牛乳	たら、ぶた肉、 かまぼこ	牛乳	米、さとう、は るさめ、こめこ	あぶら、アー モンド	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、 なめこ	625 767	
17月	ポークカレーライス (ごはん)	(ポークカレー) 海そうサラダ いちごゼリー	牛乳	ぶた肉	脱脂粉乳、 わかめ、こ んぶ、くき わかめ、牛 乳	米、じゃがい も、さとう	あぶら、カ レールウ、あ ぶら、ごま	にんじん	たまねぎ、チャツネ、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、いち ご	707 872	
18火	ごはん	さばのみそ煮 のりずあえ 小煮物	牛乳	さば、とり肉、 かまぼこ、み そ	のり、牛乳	米、さといも、 さとう		ほうれんそ う、にんじん、 さやえんどう	もやし、しいたけ、ご ぼう、れんこん、こん にゃく、たけのこ	603 758	
19水	よこわり丸パン	ハンバーグケチャップソース アーモンドキャベツ あさり入りミネストローネ	牛乳	ぶた肉、と り肉、ベー コン、あさり、だ いず	牛乳	パン、じゃがい も、さとう	アーモンド、 あぶら	にんじん、ト マト	キャベツ、きゅうり、 セロリ、たまねぎ	645 808	
20木	ごはん	厚焼き玉子 春キャベツのツナマヨあえ 肉じゃが・ ふりかけ	牛乳	たまご、ツナ、 ぶた肉	牛乳、のり、 かつおぶ し	米、じゃがい も、さとう	ノンエッグ マヨネーズ、 ごま、あぶら	にんじん、さ やいんげん	キャベツ、とうもろ こし、たまねぎ、こん にゃく、しいたけ	669 826	
21金	ツナたまそぼろ丼 (ごはん)	(ツナたまそぼろ丼の具) おひたし じゃがいものみそ汁	牛乳	ツナ、大豆、た まご、だいず、 とうふ、あや めみそ	牛乳	米、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん、こ まつな	たまねぎ、キャベツ、 とうもろこし、だい こん、えのきたけ、ね ぎ	612 758	
24月	ごはん	チキンたれカツ カレーもやし キャベツのみそ汁・ ヨーグルト	牛乳	とり肉、あぶ らあげ、あや めみそ	牛乳、ヨー グルト	米、さとう、 じゃがいも、パ ンこ	あぶら	にんじん、こ まつな	もやし、キャベツ、え のきたけ、たまねぎ	645 780	加治川中学校 給食なし
25火	ごはん	さばのカレー照り焼き くきわかめのきんぴら けんちん汁	牛乳	さば、ぶた肉、 とうふ	牛乳、くき わかめ	米、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん、さ やいんげん	こんにゃく、だいこ ん、ごぼう、ねぎ	638 775	
26水	うどん	ちくわのいそべあげ ごまあえ とりごぼう汁	牛乳	ちくわ、とり 肉、かまぼこ、 あぶらあげ	牛乳、あお さ	うどん、さと う、こむぎこ	あぶら、ごま	にんじん	キャベツ、もやし、ご ぼう、はくさい、こん にゃく、しいたけ、た けのこ、えのきたけ、 ねぎ	624 786	
27木	ごはん	肉だんご 中華サラダ 卵コーンスープ	牛乳	とうふ、たま ご、ぶた肉、と り肉	わかめ、牛 乳	米、はるさめ、 さとう、じゃが いも、かたくり こ	ごま	にんじん、チ ンゲンサイ	キャベツ、きゅうり、 メンマ、とうもろこ し、ねぎ	617 742	
28金	ごはん	コーンしゅうまい カレマヨサラダ とうふの四川風煮	牛乳	とりにく、と うふ	牛乳	米、はるさめ、 さとう、かたく りこ、しゅうま いのかわ	ノンエッグ マヨネーズ、 あぶら	にんじん、チ ンゲンサイ	たくあん、キャベツ、 たけのこ、きくらげ、 もやし、とうもろこ し	616 783	

ご入学、ご進級おめでとうございます。皆さん、これから新しく始まる1年にわくわくしていることでしょう。元気に楽しく毎日を過ごすためには、しっかり食べることが大切です。子どもたちに安心安全で栄養満点な学校給食をお届けできるよう七葉共同調理場一同精一杯がんばりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

*魚には骨があります。はしを上手に使って食べましょう。
*物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。