

1月の献立予定表

2024年1月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	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		きいろ おもにエネルギーになる		3つの食品群		
				たんばく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	5大栄養素		
				1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油・種実	6つの食品群 上段中学校・下段中学校		
9 火	ごはん	にくだんご ピリからもやし たまごとしに	牛乳	ふたにく、とりにく、だいず	牛乳	しょうがたまねぎ、りんご	こめ	こむぎこ、 かたくりこ、さとう	こまあぶら、 ラー油	770kcal	30g	豊満中開始
10 水	ごはん	ポテトとおこめのささみカツ チャプチェ スキージョ	ショア	とりにく、だいず	だっしふんにゅう	たまねぎ、だし、しょうが、にんにく	こめ/さとう	こめ、かたくりこ、 じゃがいも	あぶら	639kcal	26.1g	東小、東中開始 いじみの分校開始
11 木	わかめごはん	かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーとツナのサラダ とうふのみそしる	牛乳	ふたにく、だいず	牛乳/わかめ	かぼちゃ	こめ	こむぎこ、さとう、 かたくりこ、パンこ	あぶら	618kcal	21.1g	
12 金	ターメリックライス (ハヤシライス)	こんにゃくサラダ ハヤシソース みかん	牛乳	ふたにく	にんじん	キャベツ、きゅうり	こめ	さとう、こんにゃく	こまあぶら	752kcal	22.6g	
15 月	ごはん	ちくさやき きりざい しらたまそうに	牛乳	たまご、とりにく	ほうれんそう、にんじん	ごぼう、たまねぎ、しいたけ、しょうが	こめ	さとう、かたくりこ	あぶら	642kcal	23.3g	
16 火	こめこめん	オータムポエムのごまサラダ とうにゅうみそクリームソース いちごのタルト	牛乳	ツナ	オータムポエム にんじん	キャベツ	こめこめん	さとう	マヨネーズ(たまごなし) ごま、こまあぶら	696kcal	27.5g	
17 水	ごはん	にしんとさに くきわかめのきんぴら あさりのみそしる	牛乳	にしん、かつおぶし	にんじん	ごぼう	こめ/ミルク	さとう、でんぶ	あぶら	628kcal	28.1g	中学校3年なし
18 木	ごはん (ちゅうかどん)	きりほしだいこんのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ チーズ	牛乳	ふたにく、なるど いぬ、うすらたまご	にんじん	きりほしだいこん、きゅうり、もやし	こめ	さとう	こま、こまあぶら	638kcal	21.2g	
19 金	ごはん	さばのみそに はなやさいのごまマヨあえ こにもん	牛乳	さば、みそ	ブロッコリー	カリフラワー、コーン	こめ	さとう、かたくりこ	マヨネーズ (たまごなし)、ご	651kcal	29.1g	食育の日献立
22日~26日は給食週間 特別献立です！「地場産物がいっぱい！しばたの心いただきます」												
22 月	ごはん	あじのり たらのねぎピリからソース たくあんサラダ うちまめのみそしる	牛乳	かつおぶし	牛乳/のり	しょうが、ねぎ、ゆず	こめ/さとう	さとう、かたくりこ	あぶら	603kcal	28.3g	
23 火	まるパン	ハンバーグケチャップソース だいこんツナサラダ アスパラガスのポタージュ	牛乳	ふたにく、とりにく、だいず	牛乳	たまねぎ	こめ	さとう、でんぶ	あぶら	731kcal	26.6g	
24 水	ごはん	チキンたれカツ のりまめあえ さけかすいりしばたのめぐみじる	牛乳	とりにく	牛乳	キャベツ	こめ	こむぎこ、 パン、さとう	あぶら	608kcal	26g	
25 木	ごはん	さばのてりやき ようふうおから ふゆのさわにわん	牛乳	さば	にんじん、ピーマン	たまねぎ、コーン、りんご	こめ	さとう	あぶら	662kcal	27.3g	
26 金	ごはん (しばたうしの カレーライス)	フルーツのヨーグルトあえ しばたうしのカレー	牛乳	ヨーグルト	にんじん	りんご、かん、もも、かん みかん、かん、パイナップル (小のみんレク、チエ、かん)	こめ	みかんゼリー		669kcal	21.1g	
29 月	ごはん (マーボーはるさめどん)	かいそうサラダ マーボーはるさめどんのぐ りんご	牛乳	ツナ	かいそう	きゅうり、キャベツ、コーン	こめ	さとう	あぶら	626kcal	21.6g	
30 火	ごはん	こぶくろなっとう きびなごのかりかりフライ カレーもやし おでん	牛乳	なっとう	牛乳	もやし	こめ	げんまい、じゃがいも	あぶら	624kcal	24.3g	豊満中1年なし
31 水	ごはん	キムタクいため のりナッツあえ さつまじる	牛乳	ふたにく	のり	しょうが、にんにく、ほくさい、キムチ、 たまねぎ、だいこん	こめ	さとう、かたくりこ	あぶら	655kcal	29.4g	

※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。