

1月 献立予定表

2024.1 新発田市学校給食北共同調理場

月	火	水	木	金
日付 学校の給食予定	9 中学校給食開始	10 小学校給食開始	11	12
献立 配膳図と献立名 	ゆかりあえ 車麩の揚げがらめ ごはん かきたまもずく汁	豆乳パンナコッタ 大根サラダ ハヤシライス(ごはん)	りんご さつまいもと小魚の揚げ煮 中華めん みそラーメンスープ	カレーおから ちくわの磯辺揚げ ごはん スキー汁
赤	とり肉・青大豆・とうふ・もずく・たまご・牛乳	ツナ缶・ぶた肉・豆乳クリーム・牛乳	ちりめんじゃこ・大豆・ぶた肉・なると・牛乳	魚肉・アオサ・とり肉・豆乳・おから・ぶた肉・とうふ・牛乳
黄	米・麩・でん粉・油・砂糖	米・ごま・ノンエッグマヨネーズ・油・じゃがいも・デミグラスソース・ハヤシルウ・砂糖・水あめ・でん粉	中華めん・さつまいも・油・水あめ・ごま	米・でん粉・小麦粉・油・砂糖・さつまいも
緑	キャベツ・もやし・きゅうり・しそ・えのきたけ・玉ねぎ・長ねぎ	だいこん・きゅうり・とうもろこし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・いちご	にんにく・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ・メンマ・にら・長ねぎ・りんご	長ねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・ごぼう・しいたけ・だいこん・こんにゃく
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	— kcal 760 kcal	707 kcal 869 kcal	701 kcal 853 kcal 584 kcal 740 kcal
15	16	17 中学3年給食なし	18 豊浦小リクエストメニュー	19 ☆食育の日献立☆ 東豊小6年なし
献立 アーモンドあえ 干草焼き はなごはん 白玉雑煮	茎わかめのさっぱり にしんの土佐煮 ごはん あさりのみそ汁	チーズ かぼちゃとさつまいものいとこ煮風 中華丼(ごはん)	みかん 海藻サラダ とり肉の照り焼き チョコチップパン ミネストローネ	花野菜のごまマヨあえ さばのみそ煮 ごはん 小煮物
赤	たまご・かまぼこ・とり肉・牛乳	にしん・かつおぶし・ぶた肉・茎わかめ・あさり・とうふ・牛乳	あずき・ぶた肉・なると・えび・いか・うずら卵・チーズ・牛乳	とり肉・海藻ミックス・わかめ・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳
黄	米・アーモンド・砂糖・白玉もち	米・油・砂糖	米・さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉	パン・チョコチップ・ごま油・砂糖・ごま・油・じゃがいも
緑	野菜菜・青じそ・赤かぶ・ほうれんそう・玉ねぎ・しょうが・もやし・にんじん・ごぼう・だいこん・しいたけ・こんにゃく・長ねぎ・こまつな	にんじん・ごぼう・こんにゃく・えのきたけ・こまつな・長ねぎ	かぼちゃ・しょうが・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きくらげ・たけのこ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・にんにく・にんじん・セロリ・玉ねぎ・トマト・パセリ・みかん
エネルギー	641 kcal 783 kcal	596 kcal 727 kcal	701 kcal 852 kcal	644 kcal 807 kcal 687 kcal 869 kcal
♪北共同調理場 給食週間 22日(月)～26日(金)です♪				
今年のテーマは「 地場産物いっぱい ～しばたの心♡いただきます～ 」				
22	23	24 外ヶ輪小3年なし	25	26
献立 アルピゼリー 寒天サラダ 新発田牛と厚揚げのカレー(ごはん)	洋風おから さばの塩焼き ごはん 冬の沢煮わん	のり豆あえ チキンたれカツ ごはん 新発田のめくみ汁	いちごのタルト オータムポエムのごまドレッシングサラダ 米粉めん 豆乳みそクリームソース	味付けのり たくあん たらねぎピリ辛ソース ごはん 打ち豆のみそ汁
赤	寒天・新発田牛・大豆・厚揚げ・牛乳	さば・とり肉・豆乳・おから・かまぼこ・ぶた肉・牛乳	とり肉・青大豆・のり・厚揚げ・牛乳	たら・かつおぶし・大豆・わかめ・厚揚げ・のり・牛乳
黄	米・ごま油・じゃがいも・カレールー・砂糖	米・油・春雨	米・でん粉・油・砂糖・さつまいも・新発田麩	米粉めん・砂糖・ごま油・ごま・ノンエッグマヨネーズ・油・ノンアレルギーホワイトルー・いちごのタルト
緑	キャベツ・とうもろこし・にんじん・きゅうり・しょうが・玉ねぎ・れんこん・トマト・チャツネ・りんご・みかん	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・とうもろこし・ごぼう・だいこん・えのきたけ・たけのこ・長ねぎ	キャベツ・にんじん・オータムポエム・ごぼう・はくさい・えのきたけ・長ねぎ	オータムポエム・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・とうもろこし
エネルギー	628 kcal 772 kcal	662 kcal 804 kcal	615 kcal 753 kcal	745 kcal 884 kcal 604 kcal 738 kcal
29 外ヶ輪小4年なし 東豊小5年なし	30	31	給食週間献立のイチオシ☆地元食材 ◎22日 牛肉(新発田牛) ◎23日 大豆(おから) ◎24日 米(コシヒカリ) ◎25日 オータムポエム ◎26日 長ねぎ(やわ肌ねぎ)	
献立 いちごヨーグルト こんにゃくサラダ マーボー春雨丼(ごはん)	納豆 カレーもやし きびなご カサカリフライ ごはん おでん	のり酢あえ キムたく丼の具 ごはん さつまい		
赤	とり肉・大豆・牛乳	きびなご・ちくわ・厚揚げ・昆布・魚肉・ちりめんじゃこ・うずら卵・牛乳・納豆・あおさ		
黄	米・砂糖・ごま油・油・春雨・でん粉	米・水あめ・じゃがいも・油・でん粉・米粉・さといも・砂糖		
緑	にんじん・キャベツ・きゅうり・こんにゃく・とうもろこし・しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・メンマ・しいたけ・チンゲンサイ・いちご	しょうが・もやし・にんじん・ほうれんそう・えだまめ・玉ねぎ・さやいんげん・だいこん・こんにゃく・きくらげ・しそ		
エネルギー	622 kcal 754 kcal	613 kcal 736 kcal	621 kcal 769 kcal	

<1月の地場産物>米・おから・豆腐・厚揚げ・長ねぎ・オータムポエム・だいこん・はくさい・あやめみそ・新発田牛・酒かす

寒さに負けない ☆冬の生活習慣☆

寒い冬も元気に過ごすためには、バランスのよい食事を取り、十分な休養と睡眠をとることが大切です。
風邪予防のためにも、しっかり手洗い・うがいをしましょう。

* 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。