

# 1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		の み もの	主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定
	主食	おかず		あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をとのえる			
				たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンCなど		
9 火	ごはん	厚揚げのみそ炒め じゃがいもとナッツのサラダ 春雨スープ	牛乳	とりにく、だいす、 あつあげ、あやめみ そ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたく りこ、じゃがいも、 はるさめ	あぶら、アーモン ド	にんじん、こまつ な	たまねぎ、とうもろ こし、きゅうり、えのき たけ、たけのこ、もや し、はくさい、ねぎ	774	七葉中学校 給食開始
10 水	ゆで中華めん	みそラーメンスープ さつまいもと大豆の揚げがらめ わかめとこんにゃくのサラダ	ショア	だいす、ふたにく、 あやめみそ	わかめ、だっしふ んにゅう	さつまいも、さと う	あぶら、ごま	にんじん	こんにゃく、きゅう り、しょうが、にんに く、たまねぎ、とうも ろこし、キャベツ、も やし、メンマ、ねぎ	678 836	七葉小学校 加治川小学校 加治川中学校 給食開始
11 木	ハヤシライス (ごはん)	(ハヤシライスソース) 花野菜のごまマヨサラダ	牛乳	ふたにく	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さ とう	あぶら、ごま、ノン エッグマヨネーズ	にんじん、トマト、 ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、カ リフラワー、キャベ ツ、とうもろこし	619 758	
12 金	ごはん	にしんの土佐煮 アーモンドひたし 豚肉と里いものみそ汁	牛乳	にしん、かつおぶ し、バイオニアポー ク、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、さといも	アーモンド	にんじん	キャベツ、もやし、 だいこん、えのきた け、ねぎ	604 736	
15 月	<b>小正月献立</b> 菜めし	たまごやき 紅白あえ 白玉雑煮	牛乳	かつおぶし、たま ご、あおだいす、かま ぼこ、あぶらあげ、 とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、もち	あぶら、ノンエッ クマヨネーズ	ひろしまな、きよ うな、だいこんな、 にんじん	だいこん、ごぼう、 はくさい、しいたけ、 こんにゃく、ねぎ	618 752	
16 火	豆腐のチリソース丼 (ごはん)	(豆腐のチリソース煮) ひじきと豆の中華サラダ みかん	牛乳	ふたにく、とうふ、 だいす	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、かたくりこ、さ とう	あぶら、ごま		にんにく、しょうが、 たけのこ、たまねぎ、 きくらげ、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、みか ん	628 770	
17 水	丸パン	ハンバーグのケチャップソースがけ 大根とブロッコリーのサラダ 豆乳クラムチャウダー	牛乳	とりにく、ふたに く、ベーコン、あさ り、とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン、でんぶん、さ とう、じゃがいも	あぶら	ブロッコリー、に んじん、パセリ	だいこん、とうもろ こし、たまねぎ、はく さい	651 834	加治川小学校 スタディ 七葉中学校3年生 加治川中学校3年生 給食なし
18 木	<b>食育の日献立</b> 加治川小学校 リクエスト給食	さばのみそ煮 春雨サラダ 小煮物 ワインゼリー	牛乳	さば、みそ、とりに く、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、はるさめ、さと いも	あぶら、ごま	にんじん、さやえ んどう	もやし、きゅうり、 しいたけ、ごぼう、 れんこん、こんに ゃく、たけのこ	679 779	
19 金	ごはん	キャベツメンチカツ 個袋ソース 五目さんぴら 呉汁	牛乳	とりにく、ふたに く、さつまいも、とう ふ、だいす、あやめ みそ	くきわかめ、ぎゅ うにゅう	こめ、パンこ、こむぎ こ、でんぶん、さと う、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、さやい んげん	キャベツ、こんに ゃく、ごぼう、し めじ、ねぎ	650 813	七葉小学校 3・4年生 給食なし

～地場産物いっぱい～  
しばたの心 いただきます

新発田のおいしい地場産物を給食に取り入れました。  
給食を通して、新発田の魅力をお伝えしていきます！！

22 月	新発田牛と厚揚げの カレーライス (ごはん)	(新発田牛と厚揚げのカレー) フルーツのゼリーあえ	牛乳	しばたうし、だいす、 あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さ とう	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、 たまねぎ、パイアヤ、 レースン、りんご、み かん、パイン、もも、り んご	680 834	
23 火	ごはん 味付けのり	たらねぎピリ辛ソース たくあんサラダ 打ち豆のみそ汁	牛乳	たら、かつおぶし、 だいす、あつあげ、う ちまめ、あやめみそ	のり、いりこ、わか め、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さと う	あぶら	にんじん	しょうが、しいたけ、 ねぎ、たくあん、もや し、きゅうり、えのき たけ、だいこん	606 737	加治川小学校 5の2 給食なし
24 水	米粉めん	豆乳みそクリームソース オムレツ 16のごまドレッシング サラダ いちごのタルト	牛乳	ツナ、とりにく、し ろいんげん、まめ、 とうにゅう、あやめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ、こめん、さと う、こむぎこ、こめ こ、みずあめ、でん ぶん	あぶら、ごま、ノン エッグマヨネー ズ、マーガリン	オータムボエム、に んじん	キャベツ、たまね ぎ、しめじ、とうも ろこし、いちご	783 845	
25 木	ごはん	さばの塩焼き 洋風おから 冬の沢煮椀	牛乳	さば、だいす、とう にゅう、おから、かま ぼこ、ふたにく	ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ	あぶら	にんじん、さやい んげん	たまねぎ、とうも ろこし、ごぼう、だ いこん、えのきたけ、 たけのこ、ねぎ	628 764	七葉小学校 5・6年生 給食なし
26 金	ごはん	チキンたれかつ のり豆あえ 新発田のめぐみ汁	牛乳	とりにく、あおだい す、あつあげ、あやめ みそ	のり、ぎゅうにゅ う	こめ、パンこ、でんぶ ん、さとう、さつま いも	あぶら	オータムボエム、に んじん	キャベツ、ごぼう、 はくさい、えのきた け、ねぎ	646 784	加治川小学校 5の1 給食なし
29 月	ごはん	マーボー春雨 白菜の塩昆布あえ 卵コーンスープ	牛乳	とりにく、だいす、 あやめみそ、とうふ、 たまご	こんぶ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、はるさ め、でんぶん、じゃ がいも	あぶら、ごま	にんじん	もやし、しいたけ、 ねぎ、はくさい、だ いこん、きゅうり、メン マ、とうもろこし	599 735	
30 火	ごはん	信田煮 ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳	ふたにく、あぶら あげ、たら、だいす	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、みず あめ、じゃがいも、 さとう	あぶら	しそ、にんじん、さ やいんげん	たまねぎ、れんこん、 グリーンピース、キャ ベツ、もやし、きゅうり、 しょうが、たまねぎ、 こんにゃく	595 715	
31 水	ごはん	いわし入りハンバーグ カレーナッツもやし スキー汁	牛乳	いわし、みそ、ふた にく、あつあげ、だ いす、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さ とう、でんぶん、さ つまいも	あぶら、アーモン ド	にんじん、ほうれ んそう	たまねぎ、しょうが、 にんにく、もやし、こ ぼう、しいたけ、だ いこん、こんにゃく、ねぎ	613 760	

\*太字は郷土料理と新発田市産のものを示します。 \*魚には骨があります。はしを上手にを使ってよくかんで食べましょう。 \*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。