

# 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、ぶたにく、 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	ぶたにく	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	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	ぶたにく、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、ぶたに 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、ぶたに 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、 レーズン、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、ぶたにく	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	ぶたにく、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、ぶた 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。