

# 1月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場  
令和5年度 1月

日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー 上段：小学校 下段：中学校
		主食	のみのもの	おかず	あか おもに体を作る たんぱく質	カルシウム	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	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物	
9	火	ごはん	マーボー春雨丼の具 海藻サラダ 春巻deアップルパイ	ふた肉,大豆,テンメンジャン	海藻ミックス,わかめ,牛乳	にんじん,チンゲン菜	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,メンマ,しいたけ,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,りんご,レモン	米,春雨,かたくり粉,三温糖,米粉,春巻きの皮	米油,ごま油	- kcal 835 kcal
10	水	ごはん	ハヤシライスソース こんにゃくサラダ パインゼリー	ふた肉	牛乳	にんじん,トマト	しょうが,にんにく,たまねぎ,しめじ,キャベツ,きゅうり,こんにゃく,とうもろこし	米,じゃがいも,ハヤシルウ,三温糖,パインゼリー	米油,ハヤシルウ,ごま油,ごま	618 kcal 747 kcal
11	木	食パン 黒ごまペースト	照焼チキン フルーツのゼリー和え 地場産野菜のポトフ	とり肉,ウインナー	牛乳	にんじん,ブロッコリー	みかん,もも,パイナップル,たまねぎ,だいこん,しめじ,白菜	パン,みかんゼリー,じゃがいも	黒ごま	635 kcal 787 kcal
スキーの日献立		ごはん	ちくわの磯辺揚げ れんこんのごま酢和え スキー汁	ちくわ,ふた肉,豆腐,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん	れんこん,キャベツ,とうもろこし,ごぼう,だいこん,しいたけ,こんにゃく,ねぎ	米,三温糖,さつまいも,小麦粉	米油,ごま油	631 kcal 795 kcal
小正月献立		いろいろごはん	千草焼き アーモンド和え 白玉雑煮	豆腐,かまぼこ,たまご,とり肉	かつおだし,牛乳	にんじん,小松菜	キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,しいたけ,こんにゃく,ねぎ,にんにく	米,三温糖,冷凍白玉	アーモンド	607 kcal 734 kcal
16	火	ごはん	にしんの土佐煮 白菜の昆布漬 あさりのみそ汁	にしん,あさり,豆腐,あやめみそ,大豆	塩昆布,煮干しだし,牛乳	にんじん,小松菜	白菜,きゅうり,えのきたけ,ねぎ	米,じゃがいも	ごま	600 kcal 726 kcal
17	水	ごはん	揚げ串麩のカレーがらめ ゆかり和え もずくのみそ汁	とり肉,大豆,豆腐,あやめみそ	煮干しだし,もずく,牛乳	しそ,にんじん,小松菜	キャベツ,もやし,きゅうり,えのきたけ,ねぎ	米,車ふ,かたくり粉,三温糖,じゃがいも	米油	604 kcal 743 kcal
18	木	中華めん	棒餃子 ピリ辛もやし 五目うま煮スープ みかん	ふた肉,とり肉	牛乳	にんじん,にら	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,白菜,しいたけ,メンマ,ねぎ,みかん	中華めん,三温糖,かたくり粉,餃子の皮	米油,ごま油	678 kcal 801 kcal
食育の日献立		ごはん	さばのみそ煮 花野菜のごまマヨ和え 小煮物	さば,みそ,とり肉,かまぼこ	かつおだし,牛乳	ブロッコリー,にんじん,絹さや	カリフラワー,キャベツ,とうもろこし,しいたけ,ごぼう,たけのこ,れんこん,こんにゃく	米,さといも	ごま,ノンエッグマヨネーズ	661 kcal 809 kcal

今年度の給食週間は22日(月)～26日(金)です

今年のテーマは「～地場産物がいっぱい～しばたの心いただきます」

「しばたの心継承プロジェクト」 給食では食育を通して子どもたちに生きる力を育むことがねらいです。

新発田を代表する地場産物がたくさん登場する一週間です。私たちが住む新発田への愛着と誇りを給食を通して、さらに感じてもらいたいです。

新発田牛		福神和え 新発田牛と厚揚げのカレー いちごヨーグルト	生肉,厚揚げ,大豆	牛乳,ヨーグルト	にんじん,トマト	にんにく,しょうが,たまねぎ,れんこん,キャベツ,きゅうり,福神漬	米,じゃがいも	米油,カレールウ,ごま	692 kcal 838 kcal	
おから(大豆)		さばの塩焼き 洋風おから 冬の沢煮碗 味付け海苔	さば,とり肉,豆乳,おから,かまぼこ,ふた肉	かつおだし,牛乳,のり	にんじん,青ピーマン	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	米,春雨	米油	689 kcal 830 kcal	
米(コシヒカリ)		チキンたれカツ のり豆和え 新発田のめくみ汁	とり肉,大豆,厚揚げ,あやめみそ	のり,煮干しだし,牛乳	にんじん,ほうれん草	キャベツ,ごぼう,だいこん,白菜,えのきたけ,ねぎ	米,三温糖,さつまいも,パン粉	米油	620 kcal 754 kcal	
オータムポエム		ハンバーグ・ケチャップソース オータムポエムとアーモンドのサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	ふた肉,とり肉,ベーコン,白いんげん豆,豆乳	牛乳	にんじん,オータムポエム	もやし,とうもろこし,たまねぎ,白菜	パン,三温糖,じゃがいも	アーモンド,米油	660 kcal 847 kcal	
ねぎ		たらのピリ辛ねぎソース たくあんのおかか和え 打ち豆のみそ汁 いちごタルト	たら,かつお節,厚揚げ,大豆,あやめみそ	煮干しだし,わかめ,牛乳	にんじん	しょうが,ねぎ,たくあん,もやし,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,だいこん	米,三温糖,いちごのタルト,かたくり粉	米油	703 kcal 824 kcal	
29	月	ごはん	きびなごのカリカリフライ ふた肉の塩こうじ炒め なめこのみそ汁	ふた肉,厚揚げ,あやめみそ	きびなご,煮干しだし,牛乳	にんじん,にら,小松菜	キャベツ,たまねぎ,ねぎ,なめこ,だいこん	米,かたくり粉,じゃがいも	米油	620 kcal 768 kcal
30	火	ごはん	セルフキムたくごはんの具 のり酢和え さつま汁	ふた肉,ツナ,油揚げ,とり肉,あやめみそ	のり,煮干しだし,牛乳	にんじん,ほうれん草	しょうが,白菜キムチ,たくあん,たまねぎ,もやし,だいこん,ごぼう,しめじ,こんにゃく,ねぎ	米,かたくり粉,さつまいも	ごま油,ごま	651 kcal 807 kcal
31	水	ごはん	鮭の米粉フライ・個袋ソース ひじきの炒り煮 雪見汁	さけ,大豆,ふた肉	ほしひじき,かつおだし,牛乳	にんじん,きょうな	れんこん,しいたけ,こんにゃく,枝豆,ごぼう,白菜,だいこん,ねぎ	米,三温糖,冷凍白玉,米パン粉	米油	668 kcal 812 kcal

## \* 給食開始日 \*

9日(火) 紫雲寺中学校  
10日(水) 米子小学校、藤塚小学校  
11日(木) 紫雲寺小学校

\* 下線は新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。

\* 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。