

2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		
1 木	ごはん	鶏肉の照り焼き きりざい おでん	牛乳	とりにく、なつと う、とうふ、ぎよに く、うずらたまご、 ちくわ	こんぶ、ちりめん じゃこ、ぎゅう にゅう	こめ、でんぶん、こめ こ、こんにやく、さ といも、さとう	あぶら	こまつな、にんじ ん、さやいんげん	たくあん、だいご ん、こんにやく、え だまめ、たまねぎ、 きくらげ	668 812	
2 金	節分献立 ごはん	いわしの甘露煮 オータムボエムの昆布あえ 節分汁 豆乳プリン	牛乳	いわし、バイオニア ポーク、うちまめ、と うふ、だいず、あやめ みそ、とうにゅう	こんぶ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、みずあ め	ごま	オータムボエム、に んじん	しょうが、もやし、 ごぼう、だいごん、 こんにやく、ねぎ	719 858	
5 月	米粉入りナン	ドライカレー コーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく、ベーコ ン、	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	こむぎこ、こめこ、 さとう、じゃがい も	あぶら	にんじん、パセリ、 プロッコリー	しょうが、にんにく、 たまねぎ、レーズン、 きゅうり、とうもろこ し、はくさい、セロリ	625 811	
6 火	ごはん	ますの塩焼き きなこあえ 芋煮汁	牛乳	ます、かまぼこ、き なこ、バイオニア ポーク	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、さとい も	あぶら	こまつな、にんじ ん	もやし、ごぼう、こ んにやく、しめじ、 はくさい、ねぎ	631 766	
7 水	横割り丸パン	ささみチーズフライ 個袋ソース フルーツサラダ あさり入りミネストローネ	牛乳	とりにく、チーズ、 ベーコン、あさり、 だいず	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、こむ ぎこ、こめこ、でん ぶん、さとう、じゃ がいも	あぶら	にんじん、トマト	にんにく、キャベツ、 きゅうり、なつみか ん、パイン、たまね ぎ	602 761	加治川小学校 6年生 給食なし
8 木	わかめごはん	ししゃものカリカリフライ 大根の中華あえ キムチチゲ	牛乳	ししゃも、ぶたに く、とうふ、あやめ みそ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、げんまいこ、で んぶん、こめこ、パ ンこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん、にら	だいごん、きゅうり、に んにく、しょうが、え のきたけ、はくさい、たま ねぎ、りんご、だいずも やし、ねぎ	661 771	
9 金	ホタテのドリア (ごはん)	(ホタテのドリアソース) グリーンサラダ ぼんかん	牛乳	ほたて、しろいん げんまめ、とう にゅう	ぎゅうにゅう、ス キムミルク、なま クリーム、チーズ、 とうにゅう	こめ、さとう	バター、あぶら	にんじん、プロッ コリー	たまねぎ、マッ シュルーム、キャ ベツ、きゅうり、え だまめ、ぼんかん	653 781	
13 火	ごはん	さばのみそ煮 しょうが風味漬け 高野豆腐のたまごとし煮	牛乳	さば、みそ、とりに く、こうやとうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さ とう、じゃがいも	ごま	にんじん、さやい んげん	キャベツ、きゅうり、 しょうが、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 こんにやく	684 856	
14 水	バレンタイン献立 ソフトめん	ミートソース れんこんサラダ バレンタインデザート	牛乳	ぶたにく、とう にゅう、だいず	ぎゅうにゅう、か んてん	ソフトめん、さ とう、みずあめ、こ め	あぶら	にんじん、トマト、 パセリ	たまねぎ、セロリ、 マッシュルーム、れ んこん、きゅうり、キャ ベツ、とうもろこし	752 893	
15 木	ごはん	えびシュウマイ マヨたくあえ 豆腐のうま塩煮	牛乳	えび、たら、ぶたに く、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、みずあ め、でんぶん、こむ ぎ	ノンエッグマヨ ネーズ、ごま、あぶ ら	にんじん、チンゲ ンサイ	しょうが、にんにく、た まねぎ、たくあん、キャ ベツ、きゅうり、たけ のこ、しいたけ、きくら げ、はくさい、ねぎ	629 798	
16 金	ごはん	れんこんメンチカツ 個袋ソース じゃがいもと青大豆のサラダ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳	ぶたにく、だいず、 あおだいず、とうふ、 あやめみそ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、パンこ、でんぶ ん、さとう、じゃが いも	あぶら	にんじん	れんこん、たまね ぎ、きゅうり、だい ごん、えのきたけ、ね ぎ	662 806	
19 月	食育の日献立 ごはん	さばのカレー-照り焼き 磯香あえ 小煮物	牛乳	さば、とりにく、か まぼこ、ほたて	のり、ぎゅうにゅ う	こめ、さとう、さとい も		こまつな、にんじ ん、さやえんどう	もやし、しいたけ、 ごぼう、れんこん、 こんにやく、たけ のこ、なめこ	620 742	
20 火	加治川中学校 リクエスト献立 ごはん	鶏肉の唐揚げ カレーもやし かきたまスープ 豆乳アイス	牛乳	とりにく、とうふ、た まご、とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、じゃ がいも、みずあめ、 さとう	あぶら	にんじん、ほうれ んそう	しょうが、もやし、 たまねぎ、えのきた け、メンマ、ねぎ	733 869	
21 水	チョコチップパン	えびカツ ミックスピーズサラダ 野菜たっぷりポトフ	牛乳	えび、だいず、あおだ いず、しろいんげん まめ、きんときま め、ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン、チョコレート ト、パンこ、こむぎ こ、でんぶん、さ とう、じゃがいも	あぶら	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅう り、とうもろこし、 にんにく、たまね ぎ、だいごん	672 855	
22 木	ごはん	ぶりの冬がすみ焼き アーモンドきんぴら 大根の呉汁	牛乳	ぶり、ぶたにく、と うふ、だいず、と うにゅう、あやめみ そ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら、ごま、アー モンド	にんじん、さやい んげん	ごぼう、れんこん、 こんにやく、だい ごん、はくさい、し めじ、ねぎ	667 809	
26 月	七葉中学校 リクエスト献立 ごはん	和風ミートボール 春雨サラダ ワンタンスープ いちごクレープ	牛乳	ぶたにく、だいず、 とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、こめパンこ、こ めこ、でんぶん、はる さめ、さとう、ワンタ ンのかわ、みずあめ	あぶら、ごま	にんじん、チンゲ ンサイ	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 もやし、メンマ、ねぎ、 いちご、レモン	660 782	
27 火	中華丼 (ごはん)	(中華丼の具) 焼きいも 寒天サラダ	牛乳	ぶたにく、えび、う ずらたまご	わかめ、かんてん、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、さつまいも	あぶら	にんじん、チンゲ ンサイ	しょうが、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、 はくさい、キャベツ、 きゅうり、とうもろこ し、こんにやく	632 783	
28 水	ゆでうどん	和風汁 もち入り信田煮 じゃこあえ	牛乳	とりにく、かまほ こ、あぶらあげ	ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	ゆでうどん、もち こ、さとう、でんぶ ん	あぶら、ごま	にんじん、こまつ な	ごぼう、しいたけ、 えのきたけ、はくさ い、ねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり	625 732	
29 木	受検応援献立 ごはん	チキンたれカツ ひじきの中華サラダ 打ち豆のみそ汁 いよかんゼリー	牛乳	とりにく、とうふ、う ちまめ、あやめみ そ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、パンこ、でんぶ ん、さとう、じゃが いも	あぶら、ごま	にんじん、こまつ な	きゅうり、キャベ ツ、だいごん、えのき たけ、いよかん	672 812	

*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。