

# 3月献立予定表

2024.3 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料				給食予定		
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる			きいろ おもにエネルギーになる	
				たんぱく質	ミナル(無機質)	ビタミン			炭水化物	脂質
1金	ごはん	しろみざかなのレモンソースかけ カラフルおひたし すましじる 小竹ひなまつりデザート 中お祝いデザート	牛乳	ホキ あさり とうふ かまぼこ 小竹(とうにゅう) 中(たまご)	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ コーン はくさい えのきたけ ながねぎ 小竹(もも りんご) 中(いちご)	こめ かたくりこ さとう 中(こむぎこ)	あぶら ごま	川東中3年最終日
4月	ごはん	いわしのカリカリフライ きりざい いももちじる	牛乳	いわし なっとう とりにく あぶらあげ	牛乳	のざわな こまつな にんじん	たくあん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ こめこパンこ みずあめ	あぶら	川東中なし
5火	ごはん	にくだんごのわふうあん かいそうサラダ とうふのちゅうかに	牛乳	ぶたにく だいす うすらたまご とうふ	かいそう 牛乳	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく メンマ しいたけ ながねぎ はくさい	こめ こめパンこ こめこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	
6水	アップルコッペパン	メンチカツ アーモンドいりピーズサラダ あさりいりミネストローネ ソースこぶくろ	牛乳	ぶたにく だいす いんげんまめ ベーコン あさり 小(とりにく)	牛乳	にんじん トマト	りんご きゅうり キャベツ コーン レモン にんにく セロリー たまねぎ 小(れんこん)	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド	川東中2年なし
7木	ごはん	あかうおこんぶしょうゆやき きりほしだいのいために とんじる ミルクココア	牛乳	あかうお さつまあげ ぶたにく とうふ あやめみそ だいす	牛乳	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん たくあん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう しらたき じゃがいも ココアパウダー	あぶら	川東中2年、竹俣特別支援なし
8金	カレーピラフ	トマトオムレツ コロコロこんにゃくサラダ とうにゅうクラムチャウダー デコポン	牛乳	とりにく たまご だいす ベーコン あさり しろいんげん まめ とうにゅう	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり コーン しめじ デコポン	こめ むぎ こん にゃく さとう じゃがいも	あぶら ホワイトトルウ	川東中2年、竹俣特別支援なし
11月	やきにくどん(ごはん)	(やきにくどんのぐ) ポテトサラダ トックスープ	牛乳	ぶたにく あやめみそ なると	牛乳	にんじん	しょうが にんにく りんご たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん しいたけ メンマ ながねぎ	こめ しらたき さとう じゃがいも こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
12火	ごはん	さけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら みそにくじゃが	牛乳	さけ さつまあげ ぶたにく あやめみそ	くきわかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが たまねぎ	こめ こんにゃく さとう しらたき じゃがいも	あぶら ごま	
13水	ちゅうかめん	ポテトとだいすのカレーあげ アーモンドナムル タンタンめんスープ	牛乳	ぶたにく だいす あやめみそ くらみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンツアイ	もやし にんにく しょうが キャベツ メンマ きくらげ ながねぎ	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	
14木	ごはん	フリたれカツ やさいのツナあえ さわにわん	牛乳	ぶり ツナ ぶたにく かまぼこ	牛乳	フロccoliリー にんじん	キャベツ しいたけ ごぼう もやし えのきたけ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	
15金	しばたうしのビーフカレーライス(むぎごはん)	(しばたうしのビーフカレー) 中のみオムレツ コーンサラダ 小中りんご 竹おいわいデザート	牛乳	しばたうし 中(たまご) 竹(とうにゅう)	牛乳	にんじん フロccoliリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン 小中(りんご) 竹(いちご)	こめ むぎ じゃがいも さとう カレールー	あぶら	竹俣特別支援最終日
18月	ごはん	とりのてりやき ほそぎりポテトサラダ かきたまみそしる いちごのアイス	牛乳	とりにく あぶらあげ あやめみそ だいす たまご	わかめ 牛乳	にんじん	きゅうり えのきたけ だいこん ながねぎ いちご	こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	
19火	ごはん	さばのみそに おかかあえ こにももの おいわいデザート	牛乳	さば みそ かつお ぶし とりにく かまぼこ 小(とうにゅう)	牛乳 中(チーズ)	ほうれんそう にんじん	たくあん もやし しいたけ ごぼう たけのこ れんこん 小(いちご) 中(ブルーベリー レモン)	こめ こんにゃく さとう さとう		川東小、川東中 最終日

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。

## 作ってみませんか「沢煮焼(さわにわん)」

<材料 4人分>

- |         |     |           |       |
|---------|-----|-----------|-------|
| ・豚肉     | 40g | ・緑豆春雨     | 12g   |
| ・ごぼう    | 32g | ・かまぼこ     | 40g   |
| ・にんじん   | 32g | ・長ねぎ      | 24g   |
| ・たけのこ水煮 | 60g | ・だし汁      | 600ml |
| ・えのきたけ  | 28g | ・酒        | 4g    |
| ・じゃがいも  | 60g | ・うすくちしょうゆ | 16g   |
| ・干し椎茸   | 2g  | ・塩        | 少々    |

<作り方>

- 1 干し椎茸は水で戻して、薄切りにする。
  - 2 材料は全てせん切りにする。
  - 3 春雨はお湯で戻して食べやすい長さに切る。
  - 4 だし汁に野菜、肉を入れて煮る。
  - 5 具が煮えたら春雨を入れ、味を付けたら長ねぎを加えて出来上がり。
- ※ 給食ではだいこんや青菜、きぬさやなどいろいろな野菜を入れて作ります。  
※ 椎茸の戻し汁を使って、だし汁を濃い目にとるとおいしくできあがります。

CookPad (クックパッド) 新発田市公式キッチン  
「新発田市100彩食堂」にも学校給食のメニューが掲載されています。ぜひご覧ください!