

# 3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 金	ごはん	鶏肉の唐揚げ チーズ入りきりざい 豚汁 ひなまつりデザート	牛乳	とりにく、なつとう、 ぶたにく、とうふ、 あやめみそ、とう にゅうクリーム	チーズ、ぎゅう にゅう、かんでん	こめ、かたくりこ、 じゃがいも、みず あめ、さとう	あぶら、ごま	こまつな、にんじ ん	しょうが、たくあ ん、ごぼう、だい こん、こんにゃく、 ねぎ、いちご、りんご	729 884	七葉中学校 加治川中学校 3年生 給食最終日
4 月	ハヤシライス (ごはん)	(ハヤシソース) カラフルサラダ でこぼん	牛乳	ぶたにく	なまクリーム、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ハヤシ ルウ、ブラウンル ウ	バター、あぶら	にんじん	にんにく、たまね ぎ、マッシュルー ム、キャベツ、ぎゅう り、とうもろこし、 でこぼん	638 -	七葉中学校 加治川中学校 給食なし
5 火	ごはん	鶏肉の照り焼き 菜の花あえ わかめと豆腐のみそ汁 黒豆甘納豆	牛乳	とりにく、たまご、 とうふ、だいず、あや めみそ、くろまめ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、でんぶん、さと う、じゃがいも	あぶら	なのはな、にんじ ん	キャベツ、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	637 765	
6 水	食パン みかんジャム	ポロニアカツ ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ	牛乳	とりにく、ツナ、 ベーコン、とう にゅう	だっしふんにゅう、 なまクリーム、 ぎゅうにゅう	パン、みずあめ、 じゃがいも、こめ こ、でんぶん、さと う、ホワイトルウ	バター、あぶら	ブロッコリー、パ セリ	みかん、キャベツ、 ぎゅうり、とうも ろこし、たまねぎ	807 906	
7 木	ごはん	タラの米粉フライ 個袋ソース <small>小松菜の玉ねぎドレッシング</small> サラダ 豚肉と里いものみそ汁	牛乳	たら、かつおぶし、 ぶたにく、あやめみ そ	ぎゅうにゅう	こめ、こめパンこ、さ とう、ざといも	あぶら	こまつな、にんじ ん	キャベツ、たまねぎ、 だいこん、しめじ、 ねぎ	620 785	
8 金	ビビンバ (ごはん)	(豚肉とぜんまいの炒め物) (大豆もやしのナムル) もずくスープ いちごゼリー	牛乳	ぶたにく、とうふ、か まぼこ	もずく、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、じゃが いも	あぶら、ごま	ほうれんそう、に んじん	にんにく、しょうが、 ぜんまい、たけのこ、 だいずもやし、もや し、えのきたけ、ねぎ、 いちご	607 735	
11 月	ポークカレーライス (ごはん)	(ポークカレー) 白菜のコールスローサラダ 小：りんごゼリー 中：ル・レクチェゼリー	牛乳	ぶたにく	チーズ、ぎゅう にゅう	こめ、じゃがいも、さ とう、カレールウ	バター、あぶら、ノ ンエッグマヨネー ズ	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、りんご、パ イア、レーズン、は くさい、ぎゅうり、と うもろこし、ル・レク チェ、こんにゃくこ	667 810	
12 火	ごはん お魚ふりかけ	ポテトとお米のささみカツ のりナッツあえ みそけんちん汁	牛乳	かつおぶし、いわ し、ぶし、とりにく、 とうふ、あやめみそ	のり、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、み ずあめ、でんぶん、 こめこ、さとう	ごま、あぶら、アー モンド	かぼちゃ、こまつ な、にんじん	キャベツ、もやし、だ いこん、ごぼう、こ んにゃく、ねぎ	656 798	七葉中学校 2年生 給食なし
13 水	ゆで中華めん	海鮮うま煮スープ 春巻き 海藻サラダ	牛乳	ぶたにく、ほたて、 えび、いか	ひじき、わかめ、く きわかめ、こんぶ、 とさかのり、ふの り、ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめ ん、はるさめ、こむ ぎこ、みずあめ、か たくりこ	あぶら、ごま	にんじん	キャベツ、たまねぎ、 しょうが、はくさい、 もやし、きくらげ、 ねぎ、ぎゅうり、だい こん、とうもろこし	712 891	七葉中学校 2年生 給食なし
14 木	<b>ホワイトデー献立</b> コーンライス	ハンバーグのホワイトソースがけ フルーツのゼリー和え 白菜とウィンナーのスープ	牛乳	ぶたにく、とりに く、とうにゅう、 ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、シ チュールウ、じゃ がいも、さとう	あぶら	パセリ、にんじん、 ブロッコリー	とうもろこし、 マッシュルーム、 パイン、もも、みか ん、いちご、りんご、 たまねぎはくさい	643 798	七葉中学校 2年生 給食なし
15 金	<b>食育の日献立</b> ごはん	鮭の塩焼き 塩昆布あえ 小煮物 お米のタルト	牛乳	さけ、ほたて、とりに く、かまぼこ、た まご	こんぶ、ぎゅう にゅう、だっしふ んにゅう	こめ、ざといも、さと う、こむぎこ、こめ こ、みずあめ、れん にゅう	ごま、マーガリン、 あぶら	にんじん、さやえ んどう	キャベツ、だいこん、 ぎゅうり、しいた け、ごぼう、れんこ ん、こんにゃく、た けのこ	660 768	七葉小学校 加治川小学校 給食最終日
18 月	ごはん	ぶりの照り煮 ひじき煮 ごまみそ汁	牛乳	ぶり、さつまあげ、 だいず、かつおぶ し、とうふ、あやめ みそ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、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	しょうが、ごぼう、 こんにゃく、だい こん、ねぎ	- 803	
19 火	とりたまそぼろ丼 (麦ごはん)	(とりたまそぼろ丼の具) ココロこんにゃくサラダ 新発田麩の呉汁 ヨーグルト	牛乳	とりにく、たまご、 あおだいず、だいず、 とうにゅう、あやめ みそ	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、しばた ふ	あぶら、ごま	にんじん、さやい んげん	こんにゃく、たま ねぎ、ぎゅうり、と うもろこし、ごぼ う、だいこん、しめ じ、ねぎ	- 911	七葉中学校 加治川中学校 給食最終日

\*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。はしを上手に使う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。