

# 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、なっとう、 ぶたにく、 <b>とうふ</b> 、 <b>あやめみそ</b> 、とう にゅうクリーム	チーズ、ぎゅう にゅう、かんでん	<b>こめ</b> 、かたくりこ、 じゃがいも、みず あめ、さとう	あぶら、ごま	ごまつな、にんじ ん	しょうが、たくあ ん、ごぼう、だい こん、こんにゃく、 <b>ね ぎ</b> 、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	<b>こめ</b> 、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、 <b>キャベツ</b> 、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、 <b>とうふ</b> 、だいず、 <b>あや めみそ</b> 、くろまめ	わかめ、ぎゅう にゅう	<b>こめ</b> 、でんぶん、さと う、じゃがいも	あぶら	なのはな、にんじ ん	<b>キャベツ</b> 、だいこん、 <b>えのきたけ</b> 、 <b>ねぎ</b>	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、 <b>こめ</b> 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、 <b>キャベツ</b> 、 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	タラ、かつおぶし、 ぶたにく、 <b>あやめみ そ</b>	ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> 、 <b>こめ</b> パンこ、さ とう、 <b>ざといも</b>	あぶら	ごまつな、にんじ ん	<b>キャベツ</b> 、たまねぎ、 だいこん、しめじ、 <b>ねぎ</b>	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、 <b>とうふ</b> 、か まぼこ	もずく、ぎゅう にゅう	<b>こめ</b> 、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、 <b>えのきたけ</b> 、 <b>ねぎ</b> 、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	<b>こめ</b> 、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、 <b>とうふ</b> 、 <b>あやめみそ</b>	のり、ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> 、じゃがいも、み ずあめ、でんぶん、 <b>こめ</b> こ、さとう	ごま、あぶら、アー モンド	かぼちゃ、ごまつ な、にんじん	<b>キャベツ</b> 、もやし、だ いこん、ごぼう、こ んにゃく、 <b>ねぎ</b>	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	<b>キャベツ</b> 、たまねぎ、 しょうが、はくさい、 もやし、きくらげ、 <b>ね ぎ</b> 、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	<b>こめ</b> 、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 <b>小煮物</b> 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	<b>こめ</b> 、ざといも、さと う、こむぎこ、 <b>こめ</b> 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	<b>キャベツ</b> 、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、 <b>とうふ</b> 、 <b>あやめみ そ</b>	ひじき、ぎゅう にゅう	<b>こめ</b> 、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、 <b>ねぎ</b>	- 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、 <b>あおだいず</b> 、だいず、 とうにゅう、 <b>あやめ みそ</b>	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	<b>こめ</b> 、むぎ、さとう、 じゃがいも、 <b>しばた ふ</b>	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、 <b>ねぎ</b>	- 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。