

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6年度 1月

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー
		主 食	の み も の	お か す	あ か おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質	下段：中学校
8	水	ごはん	鮭の照り焼き 牛乳 れんこんのごまヨササラダ 芋煮汁	さけ、ぶた肉	かつおだし、牛乳	にんじん	れんこん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、ごぼう、こんにゃく、白菜、えのきたけ、ねぎ	米、さといも、三温糖	ノンエッグマヨネーズ、ごま、米油	676 kcal	
										826 kcal	
9	木	パンプキン食パン キャラメルクリーム	牛乳 チキンと大豆のトマト煮 アーモンドキャベツ 冬野菜のポトフ	とり肉、大豆、ウィンナー	牛乳	かぼちゃ、トマト、にんじん、ブロッコリー	にんにく、しめじ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、白菜	パン、キャラメルクリーム、三温糖、じゃがいも	オリーブ油、アーモンド	666 kcal	
										839 kcal	
10	金	ごはん	牛乳 冬野菜カレー 花野菜サラダ ブッチンプリン	ぶた肉、大豆、豆乳	牛乳	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	米、さといも、さつまいも、三温糖、アーモンド	米油、カレールウ、米油	709 kcal	
										860 kcal	
14	火	ごはん	牛乳 キムチ肉じゃが オータムポエムのごまドレサラダ なめこのみそ汁	ぶた肉、ツナ、厚揚げ、あやめみそ、大豆	煮干しだし、わかめ、牛乳	オータムポエム、にんじん	にんにく、白菜キムチ、ねぎ、椎茸、キャベツ、だいこん、なめこ	米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ	640 kcal	
										780 kcal	
15	水	紫米ごはん	牛乳 さばのみそ煮 紅白和え 白玉雑煮	さば、かまぼこ、大豆、とり肉、かまぼこ	かつおだし、牛乳	にんじん	だいこん、たくあん、しいたけ、まいたけ、ごぼう、白菜、こんにゃく、ねぎ	米、紫米、もち米	ノンエッグマヨネーズ	691 kcal	
										869 kcal	
16	木	米粉めん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ フルーツサラダ カレー南蛮汁	ちくわ、とり肉、さつま揚げ、油揚げ	かつおだし、牛乳、あおさ	にんじん	キャベツ、きゅうり、みかん、パイナップル、しいたけ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	米粉めん、三温糖、小麦粉	米油、カレールウ	703 kcal	
										878 kcal	
17	金	ごはん	牛乳 ぎょうざ風あんかけ丼の具 肉だんご 切干大根の中華和え	ぶた肉、たまご	牛乳	にら、にんじん	しょうが、にんにく、白菜、えのきたけ、切干大根、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ	米、かたくり粉、三温糖、米粉	米油、ごま油、ごま	626 kcal	
										766 kcal	

今年度の給食週間は20日（月）～24日（金）です

今年のテーマも「～地場産物がいっぱい～しばたの心いただきま

「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。

さといも				米粉ブリかつ 牛乳 たくあん和え 小煮物	ぶり、とり肉、かまぼこ	かつおだし、牛乳	にんじん 、絹さや	たくあん、 だいこん 、キャベツ、 ごぼう 、しいたけ、こんにゃく、れんこん、なめこ	米、三温糖、 さといも 、米粉	米油、ごま	693 kcal 841 kcal
長ねぎ				セルフねぎそばろ丼の具 ツナマヨ和え ヨーグルト 冬のあったかみそ汁	ぶた肉、大豆、 あやめみそ 、みそ、ツナ、 厚揚げ	煮干しだし、ヨーグルト	にんじん 、ブロッコリー、小松菜	しょうが、にんにく、 ねぎ 、キャベツ、とうもろこし、 白菜 、なめこ、 だいこん 、いちご	米、三温糖、 さといも	米油、ごま、ノンエッグマヨネーズ	743 kcal 894 kcal
菅谷りんご				揚げ鶏の菅谷りんごソースかけ 牛乳 地場産大豆のサラダ 沢煮椀	とり肉、大豆、ツナ、ぶた肉	かつおだし、牛乳、のり	ブロッコリー、 にんじん 、絹さや	菅谷りんご、キャベツ、とうもろこし、 ごぼう 、たけのこ	米、三温糖、 じゃがいも 、春雨	米油	691 kcal 848 kcal
オータムポエム				ハンバーグ ケチャップソースかけ 牛乳 アーモンドサラダ オータムポエムの豆乳クリームスープ	ぶた肉、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	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ 、しめじ	パン、三温糖、 さつまいも	アーモンド、米油、シチュールウ	678 kcal 870 kcal
新発田牛				たまご焼き きりざい 牛乳 新発田牛のすき焼き風煮 ル レクチェゼリー	たまご、納豆、牛肉、 焼き豆腐	かつおだし、牛乳	野沢菜、小松菜、 にんじん	たくあん、 白菜 、 ねぎ 、えのきたけ、しらたき	米、三温糖、ルレクチェゼリー	ごま	680 kcal 821 kcal
27	月	ごはん	牛乳	マーボー丼の具 牛乳 きわかめのツナサラダ ヨーグルト	ぶた肉、大豆、 豆腐 、みそ、ツナ	牛乳、ヨーグルト	にんじん 、にら	しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、 ねぎ 、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、三温糖、かたくり粉	ごま油、ごま	632 kcal 768 kcal
28	火	ごはん	牛乳	揚げ車麴のカレーがらめ 牛乳 ゆかり和え さといものみそ汁	大豆、とり肉、 厚揚げ 、 あやめみそ	煮干しだし、牛乳	しそ、 にんじん 、 ほうれん草	キャベツ、もやし、きゅうり、 だいこん 、 ねぎ	米、 重宝 、米粉、かたくり粉、三温糖、 さといも	米油	625 kcal 766 kcal
29	水	ターメリックライス	牛乳	豆乳チキンドリアソース 牛乳 ウィンナー フルーツのゼリー和え	とり肉、白いんげん豆、豆乳、ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ 、マッシュルーム、みかん、もも、パイナップル	米、ゼリー	米油、シチュールウ	708 kcal 891 kcal
30	木	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 牛乳 洋風おから スキージ	いわし、ぶた肉、 おから 、豆乳、 豆腐 、 あやめみそ	煮干しだし、牛乳	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 、椎茸、こんにゃく、 ねぎ	米、 さつまいも	米油	652 kcal 789 kcal
31	金	ごはん	牛乳	春巻き 牛乳 海藻サラダ ほたて入り豆腐の中華煮	ぶた肉、ほたて、 豆腐	わかめ、牛乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、しょうが、 たまねぎ 、たけのこ、しいたけ、 白菜 、 ねぎ	米、小麦粉、米粉、三温糖、かたくり粉	米油	698 kcal 868 kcal

* 給食の予定 *

8日（水）紫雲寺中 給食開始

9日（木）紫雲寺小、米子小、藤塚小 給食開始

22日（水）紫雲寺中3年生 給食なし

* 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。