

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			主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定
	主食	おかず	のみ もの	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		上段：小学校 下段：中学校	
				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		
3月	お祝い献立 わかめごはん	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ワントンスープ 小：ひな祭りデザート 中：お祝いデザート	牛乳	とりにく、ぶたにく	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、はるさめ、さとう、ワントンのかわ	あぶら、ごま	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、メンマ、ねぎ	673	七葉中3年 加治川中3年 給食最終日
				小：とうにゅう 中：たまご		中：みずあめ、こむぎこ		小：もも、りんご 中：いちご	850		
4火	ごはん	にしんの土佐煮 アーモンドきんぴら 白菜となめこのみそ汁	牛乳	にしん、かつおぶし、さとう、ぶたにく、あつあげ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さとう、じゃがいも	あぶら、アーモンド	にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、こんにゃく、なめこ、はくさい、ねぎ	639 —	七葉中 加治川中 給食なし
5水	横割り ごま丸パン	ハンバーグのバーベキューソースかけ レモンドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、ベーコン	ぎゅうにゅう	パン、さとう、でんぶん、じゃがいも、マカロニ	ごま、あぶら	にんじん、パセリ	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン、セロリ	619 790	
6木	ごはん	さばの竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 玉葱と厚揚げのみそ汁	牛乳	さば、さつまあげ、あつあげ、だいず、あやめみそ	こんぶ、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	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たまねぎ、しめじ、ねぎ	682 873	
7金	鶏たまそぼろ丼 (麦ごはん)	(鶏たまそぼろ丼の具) 細切りポテトサラダ あさりとわかめのスープ ワインゼリー	牛乳	とりにく、だいず、あおだいず、たまご、あさり、とうふ	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	あぶら	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、えのきたけ、だいこん、ねぎ	660 803	
10月	ポーク カレーライス (麦ごはん)	(ポークカレー) 花野菜のサラダ ももヨーグルト	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう、ヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、こめこ	あぶら	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、パイナップル、マンゴー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし、もも	669 807	七葉中2年 給食なし
11火	ごはん	鯖の塩こうじ焼き のり豆和え 芋煮汁	牛乳	さわら、あおだいず、だいず、バイオニアポーク	のり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、さといも	あぶら	にんじん	キャベツ、もやし、ごぼう、こんにゃく、しめじ、はくさい、ねぎ	610 725	七葉中2年 給食なし
12水	ゆで中華めん	海鮮五目うま煮スープ 焼きいも 根菜のごまマヨあえ	牛乳	ぶたにく、えび、いか	ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめ、でんぶん、さつまいも	あぶら、ノンエッグマヨネーズ、ごま	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、もやし、ねぎ、ごぼう、れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	671 795	七葉中2年 給食なし
13木	カレーピラフ	チーズオムレツ グリーンサラダ 野菜たっぷりポトフ	牛乳	ウィンナー、たまご、チーズ、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さとう、じゃがいも	あぶら	にんじん、ブロッコリー、パセリ、ローリエ	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんにく、だいこん	609 733	
14金	食育の日献立 ごはん	メンチカツ しょうが風味漬け 小煮物 小：お祝いデザート	牛乳	とりにく、かまぼこ 小：とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、さとう、こむぎこ、さといも 小：みずあめ	あぶら、ごま	にんじん、さやえんどう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、しいたけ、ごぼう、れんこん、こんにゃく、たけのこ、なめこ 小：いちご	693 732	七葉小 加治川小 給食最終日
17月	ごはん	和風肉団子 チーズ入りきりざい 番屋汁	牛乳	ぶたにく、なっとう、たら、いか、とうふ、あぶらあげ、だいず、あやめみそ	チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、こめパンこ、でんぶん、こめこ、さとう	あぶら、ごま	ごまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、こんにゃく、にんにく、たくあん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	— 775	
18火	ごはん	えびカツ 菜の花あえ ごまみそけんちゃん汁	牛乳	えび、たら、たまご、とうふ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でんぶん、こむぎこ、さとう、じゃがいも	あぶら、ごま	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	— 770	
19水	ごはん	白身魚のピリ辛ソースがけ ひじきと青大豆のサラダ 春雨スープ お米のタルト	牛乳	たら、あおだいず、ぶたにく、かまぼこ、たまご	ひじき、ぎゅうにゅう、れんにゅう	こめ、さとう、はるさめ、こむぎこ、こめこ	あぶら、ごま、マーガリン	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、しいたけ、メンマ、たけのこ	— 864	七葉中 加治川中 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。

持続可能な社会について考えよう



持続可能な食生活を送るためには、一人一人が食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

地場産物を食べて地産地消！



新発田市では、令和3年6月に「新発田市ゼロカーボンシティ宣言」を行い、脱炭素社会の実現に向けて取り組んでいます。地場産物を選んで食べることで、輸送にかかる燃料が減り、環境への負担を減らすことができます。給食でも新発田市のおいしい地場産物をたくさん使っているので、ぜひチェックしてみてください。