

# 1月献立内容表

2017.1 新発田市学校給食北共同調理場

	献立名	材 料
10 火	ごはん	米
	鶏肉とレバーのみそケチャップあえ	鶏肉・酒・鶏レバー・しょうゆ・しょうが・塩・こしょう・でん粉・米油・じゃがいも・ケチャップ・砂糖・みそ・みりん
	ごまびたし	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・ごま
	真沢山汁	だしパック・にんじん・だいこん・えのきたけ・こんにゃく・厚揚げ・みそ・長ねぎ
11 水	牛乳	牛乳
	カットりんご	りんご・ビタミンC・塩・pH調整剤
	麦ごはん	米・麦
	海藻とこんにゃくのサラダ	海藻ミックス・わかめ・キャベツ・きゅうり・サラダこんにゃく・コーン缶・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油
12 木	エックカレー	バター・にんにく・豚肉・赤ワイン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・コンソメ・チャツネ・アップルソース・ケチャップ・中濃ソース・カレールー・
	牛乳	牛乳
	[中]アーモンド小魚	アーモンド・片口いわし・砂糖・フラクトオリゴ糖・でんぷん糖・ごま
	ゆで中華めん	小麦粉・かんすい
13 金	春巻き	豚肉・鶏肉・たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・植物油・春雨・しょうゆ・中華フイヨン・小麦粉・ショートニング・豚脂・でん粉・しょうがペースト・発酵調味料・
	磯香あえ	ほうれんそう・もやし・にんじん・しょうゆ・みりん・のり
	みそラーメンスープ	ごま油・にんにく・しょうが・豚肉・酒・にんじん・メンマ・コーン缶・キャベツ・からスープ・砂糖・中華スープの素・塩・こしょう・しょうゆ・
	牛乳	牛乳
14 月	レモンシャーベット	砂糖・レモン透明濃縮果汁・安定剤・香料・着色料・酸味料
	ごはん	米
	和風ハンバーグ	鶏肉・植物性たん白・たまねぎ・豚脂・豚肉・乾燥マッシュポテト・ワイン・植物油・ケチャップ・塩・香辛料・炭酸Ca・着色料・焼成Ca・
	紅白和え	にんじん・だいこん・糸かまぼこ(たら・昆布エキス・かつお節エキス・でん粉・みりん・塩・砂糖・酵母エキス・加工でん粉)・青大豆水煮・ノンエッグマヨネーズ・しょうゆ
15 火	白玉雑煮	だしパック・鶏肉・酒・干しいたけ・ごぼう・にんじん・はくさい・こんにゃく・長ねぎ・小松菜・みりん・しょうゆ・塩・白玉もち(もち米粉調製品・食品用加工でん粉)
	牛乳	牛乳
	ごはん	米
	さわらの西京焼き	さわら・みそ・砂糖・みりん風調味料
16 水	ヤーコンのきんぴら	米油・ヤーコン・にんじん・つきこん・さつま揚げ・みりん・しょうゆ・カレー粉・さやいんげん
	厚揚げのむらも汁	だしパック・厚揚げ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・小松菜・みりん・しょうゆ・塩・でん粉・卵
	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米・麦
17 木	コーンしゅうまい(2個)	コーン・キャベツ・鶏肉・パン粉・たまねぎ・でん粉・食用精製加工油脂・砂糖・チキンエキス・しょうゆ・塩・香辛料・ピロリン酸鉄・小麦粉・還元水あめ・着色料
	えのきの中華サラダ	えのきたけ・きゅうり・もやし・にんじん・しょうゆ・砂糖・酢・塩・ごま油
	中華丼の具	米油・しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ缶・はくさい・きくらげ・からスープ・うすら卵・えび・いか・酒・チンゲンサイ・中華スープの素・
	牛乳	牛乳
18 金	ごはん	米
	さばのおろしソースがけ	さば・でん粉・みりん・塩・こしょう・米油・だいこん・みりん・酢・しょうゆ
	ひじきの炒り煮	米油・にんじん・ごぼう・ひじき・干しいたけ・大豆水煮・さつま揚げ・酒・砂糖・みりん・しょうゆ
	里いものみそ汁	ぶなしめじ・はくさい・里芋・油揚げ・豆腐・あやめみそ・長ねぎ
19 土	牛乳	牛乳
	キャラット食パン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・にんじんペースト
	オムレツ	卵・でん粉・砂糖・大豆油・塩・醸造酢・酸味料・クチナシ色素・カロチン色素
	れんこんサラダ	れんこん・オートムボエム・キャベツ・コーン缶・しょうゆ・砂糖・酢・米油・塩
20 日	かぼちゃのポタージュ	バター・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・かぼちゃ・かぼちゃペースト・白いんげん豆ペースト・コンソメ・スキムミルク・牛乳・ホワイトルー・
	牛乳	牛乳
	イルレクチェジャム	イルレクチェ・グラニュー糖・トレハロース・ジャムベース・ビタミンC
	紫米ごはん	米・紫米
21 月	メンチカツ	豚肉・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・パン粉・砂糖・塩・こしょう・酵母エキス・ウスターソース・にんにく・しょうが・小麦粉・米油
	たくあん和え	たくあん(だいこん・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・酵母エキス・醸造酢・ぬか)・きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうゆ・塩・ごま
	もずく汁	えのきたけ・にんじん・じゃがいも・豆腐・もずく・いりこだしの素・みそ・長ねぎ
	牛乳	牛乳
22 火	小袋ソース	中濃ソース
	ごはん	米
	鶏肉の塩麹カレー焼き	鶏肉・塩麹・酒・カレー粉
	冬野菜のおかかマヨ和え	キャベツ・オートムボエム・れんこん・ツナ缶・コーン缶・かつお節・ノンエッグマヨネーズ・しょうゆ・こしょう
23 水	新発田麩のごまみそ汁	はくさい・里芋・干しいたけ・にんじん・長ねぎ・だいこん・こんにゃく・新発田麩・だしパック・和風だしの素・みそ・練りごま・すりごま
	牛乳	牛乳
	ごはん	米
	じゃもフライ(2個)	カラフトシヤモ・小麦粉・ぶどう糖・イースト・ショートニング・塩・大豆粉・コーンフラワー・ライ麦粉・増粘多糖類・米油
24 木	チーズ納豆	挽き割り納豆・たくあん(だいこん・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・塩・酵母エキス・醸造酢・ぬか)・小松菜・にんじん・チーズ・ごま・しょうゆ・みりん
	地産産豆乳なべ	にんにく・しょうが・はくさい・にんじん・干しいたけ・えのきたけ・豚肉・酒・こんにゃく・豆腐・チキンからスープ・塩・しょうゆ・豆乳・長ねぎ・水菜
	牛乳	牛乳
	わかめごはん	米・わかめ・塩・砂糖・酵母エキス
25 金	鶏肉とじゃがいもの炒め物	じゃがいも・米油・鶏肉・にんにく・赤ワイン・しょうゆ・砂糖・でん粉
	ピリ辛漬け	はくさい・キャベツ・にんじん・塩昆布(昆布・発酵調味料・砂糖)・しょうゆ・塩・とうがらし粉
	あさりのみそ汁	だいこん・にんじん・えのきたけ・あさり・酒・豆腐・だしパック・みそ・長ねぎ
	牛乳	牛乳
26 土	米粉めん	米粉ミックス粉・塩
	アーモンド入り大学芋	さつまいも・米油・水あめ・砂糖・黒砂糖・しょうゆ・酢・ごま・アーモンド
	オートムボエムのツナ和え	オートムボエム・にんじん・もやし・しょうゆ・砂糖・酢・ツナ缶
	和風かけ汁	だしパック・にんじん・ごぼう・だいこん・豚肉・酒・しょうが・えのきたけ・はくさい・和風だしの素・みりん・塩・しょうゆ・長ねぎ・とうがらし粉
27 日	牛乳	牛乳
	ごはん	米
	さばのみそ煮	さば・砂糖・白みそ・赤みそ・みりん風調味料・しょうが
	のりまめ和え	オートムボエム・キャベツ・にんじん・のり・煎り大豆・しょうゆ・砂糖・酢
28 月	冬の小煮物	だしパック・鶏肉・酒・にんじん・ごぼう・干しいたけ・こんにゃく・れんこん・ホタテ貝水煮・かまぼこ・里芋・なめこ・みりん・砂糖・塩・
	牛乳	牛乳
	ごはん	米
	いかフリッター(2個)	いか・しょうゆ・小麦粉・沖あみ・でん粉・砂糖・米粉・塩・アオサ・大豆油・ベーキングパウダー・米油
29 火	パンサンスウ	春雨・キャベツ・きゅうり・にんじん・ローズハム・ごま油・しょうゆ・酢・砂糖・ごま
	豆腐の四川風煮	米油・豆板醤・しょうが・にんにく・豚肉・酒・にんじん・きくらげ・はくさい・長ねぎ・豆腐・チキンからスープ・砂糖・しょうゆ・
	牛乳	牛乳
	オイスターソース・でん粉	
30 水	麦ごはん	米・麦
	ツナそばろ丼	米油・しょうが・にんじん・ツナ缶・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・いり卵(卵・でん粉・塩・かつお節エキス・酵母エキス・酸味料・植物油)・青大豆水煮
	キャベツのおひたし	キャベツ・きゅうり・もやし・みりん・しょうゆ
	とん汁	ごぼう・だいこん・にんじん・豚肉・酒・こんにゃく・じゃがいも・豆腐・いりこだし・みそ・長ねぎ
31 木	牛乳	牛乳
	ごはん	米
	鶏肉とレバーのみそケチャップあえ	鶏肉・酒・鶏レバー・しょうゆ・しょうが・塩・こしょう・でん粉・米油・じゃがいも・ケチャップ・砂糖・みそ・みりん
	ごまびたし	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・ごま

献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。  
太字は地場産物と郷土料理です。

## ～感謝して食べよう!～

学校給食は、戦後、海外からの救援物資で再開され、栄養不足だった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、この機会に改めて食べ物の大切さについて考えてみましょう。また、給食ができるまでには生産者の方や食品を納めてくれる業者さん、調理員さんなどたくさんの方が関わってくださっています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食週間(23日～27日)には「地場産物を取り入れた健康メニュー」として、その日のテーマに沿った体によい食材や料理が登場します。お楽しみに!!



## 命を食べて 命を守る

私たちは、動物や植物の命をいいて生きています

毎日食べている食事、「味がさらい」とか、「食べたくない」といった理由で、何気なく残したりしていませんか?

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために、肉、魚、米、野菜など、たくさんの動物や植物の命をいただいているのです。

ひと口ひと口よく味わい、最後まで大切に、感謝していただきましょう。

食べ物を粗末にすることは、その命を粗末にすることになります。

食べ物となった命のおかげで、私たちが生かされていると考え、その命をむだにはできないと思いませんか?