


3月献立内容表

2017.3 新発田市学校給食北共同調理場


献立名		材 料		
1	麦ごはん	米・麦		
	ツナそぼろ丼の具	米油・しょうが・ にんじん ・ツナ・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・炒り卵（卵・でん粉・塩・鰹節エキス・酵母エキス・酸味料・ひまわり油）・青大豆水煮		
	おひだし	もやし・ にんじん ・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・塩		
	大根のみそ汁	大根 ・ぶなしめじ・厚揚げ・じゃがいも・いりこだしの素・みそ・ 長ねぎ		
2	牛乳	牛乳	—	
	黒糖パン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・黒砂糖		
	オムレツ	卵・でん粉・砂糖・大豆油・塩・酢・酸味料・クチナシ色素・カロテン色素		
	フレンチサラダ	キャベツ ・きゅうり・コーン・塩・米油・酢・こしょう	スキムミルク・塩・こしょう・ほうれんそう	
3	ほうれんそうのミルクスープ	バター・ベーコン・玉ねぎ・ にんじん ・じゃがいも・チキンがらスープ・コンソメ・白いんげん豆ペースト・ホワイトルウ・ベシャメルソース・牛乳・		
	牛乳	牛乳	【中】すだちゼリー ぶどう糖果糖液糖・水あめ・すだち果汁・ゲル化剤・香料・pH調整剤・酸味料・ピロリン酸第二鉄	
	ちらし寿司	米・れんこん・にんじん・たけのこ・油揚げ・かんぴょう・しいたけ・しょうゆ・砂糖・酢・塩		
	わかさぎフリッター	わかさぎ・しょうゆ・小麦粉・沖あみ・でん粉・砂糖・米粉・塩・あおさ・大豆油・ベーキングパウダー・米油		
4	ごまあえ	小松菜・もやし・キャベツ・ にんじん ・すりごま・練りごま・砂糖・しょうゆ		
	とん汁	ごぼう ・ 大根 ・ にんじん ・豚肉・酒・こんにゃく・じゃがいも・豆腐・いりこだしの素・みそ・ 長ねぎ	着色料・クエン酸鉄Na	
	牛乳	牛乳	ひな祭りゼリー 水あめ・砂糖・粉あめ・ぶどう糖・豆乳クリーム・いちご・還元水あめ・果糖・りんご果汁・寒天・ゲル化剤・加工でん粉・炭酸Ca・酸味料・香料・乳酸Ca・	
	6	ごはん	米	
5	さばの照り焼き	さば・しょうゆ・果糖ぶどう糖液糖・発酵調味料・砂糖・でん粉・鰹節エキス・昆布エキス・酢・塩・酵母エキス		
	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		
	青菜のみそ汁	大根 ・ えのきたけ ・豆腐・じゃがいも・いりこだしの素・ あやめみそ ・ほうれんそう		
	牛乳	牛乳	—	
6	菜めし	米・広島菜・京菜・大根菜・砂糖・塩・酵母エキス・鰹削り節粉末		
	メンチカツ	豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・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		
	キャベツのツナあえ	ほうれんそう・ にんじん ・ キャベツ ・しょうゆ・砂糖・酢・ツナ		
	かきたま汁	にんじん ・玉ねぎ・ えのきたけ ・じゃがいも・豆腐・わかめ・いりこだしの素・みそ・でん粉・卵・酒		
7	牛乳	牛乳	—	
	8	ごはん	米	
	いわしのおろし煮	いわし・大根おろし・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・塩・加工でん粉		
	たくあんあえ	たくあん（大根・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・酵母エキス・酢・ぬか）・ キャベツ ・きゅうり・ にんじん ・塩・ごま		
8	肉じゃが	米油・豚肉・酒・しょうが・ にんじん ・玉ねぎ・こんにゃく・干しいたけ・じゃがいも・みりん・砂糖・しょうゆ・塩・さやいんげん		
	牛乳	牛乳	—	
	9	ゆで中華めん	小麦粉・かんすい	
	ししゃもフライ	からふとししゃも・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		
9	中華サラダ	春雨・ キャベツ ・きゅうり・にんじん・ごま油・しょうゆ・酢・砂糖・ごま		
	しょうゆラーメンスープ	米油・にんにく・しょうが・豚肉・酒・にんじん・きくらげ・メンマ・なると・もやし・がらスープ・中華スープの素・塩・こしょう・しょうゆ・		
	牛乳	牛乳	—	
	10	麦ごはん	米・麦	
10	海藻サラダ	海藻ミックス・きゅうり・ キャベツ ・コーン・酢・砂糖・しょうゆ・ごま油		
	チキンカレー	バター・鶏肉・赤ワイン・にんにく・しょうが・にんじん・玉ねぎ・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・		
	牛乳	牛乳	ヨーグルト 乳製品・桃果肉・砂糖・果糖・コーン油・スターチ・寒天・香料・酸味料・増粘多糖類	
	11	わかめごはん	米・わかめ・塩・砂糖・酵母エキス	
11	春巻き	豚肉・鶏肉・玉ねぎ・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・発酵調味料・ポークフイヨン・ほたて貝エキス・砂糖・酵母エキス・たん白加水分解物・香辛料・塩・米粉・粉あめ・ソルビトール・乳化剤・増粘剤・米油		
	そくせき漬け	キャベツ ・きゅうり・にんじん・塩・しょうゆ・ごま		
	ワンタンスープ	豚肉・酒・にんじん・白菜・メンマ・ 長ねぎ ・干しいたけ・ワンタンの皮・チキンがらスープ・しょうゆ・コンソメ・塩・こしょう		
	牛乳	牛乳	—	
12	麦ごはん	米・麦		
	焼肉丼の具	米油・しょうが・にんにく・豚肉・酒・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・砂糖・みそ・中濃ソース・しょうゆ・ケチャップ・アップルソース・でん粉		
	昆布あえ	もやし・キャベツ・きゅうり・しょうゆ・塩昆布（昆布・発酵調味料・砂糖・塩）		
	新発田麩のみそ汁	大根 ・ えのきたけ ・じゃがいも・豆腐・いりこだしの素・みそ・ 新発田麩 ・ 長ねぎ		
12	牛乳	牛乳	—	
	13	ごはん	米	
	えびシューマイ	えび・玉ねぎ・たら・食用精製加工油脂・パン粉・でん粉・砂糖・塩・ほたてエキス・還元水あめ・えびエキス・たん白加水分解物・酵母エキス・		
	もやしのナムル	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま		
13	マーボー豆腐	米油・しょうが・にんにく・豚肉・酒・豆板醤・にんじん・メンマ・干しいたけ・がらスープ・中華スープの素・豆腐・みそ・しょうゆ・砂糖・		
	牛乳	牛乳	—	
	14	横割り丸パン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク	
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉・植物性たん白・玉ねぎ・豚脂・豚肉・乾燥マッシュポテト・植物油・塩・香辛料・炭酸Ca・着色料・焼成Ca・ピロリン酸第二鉄・ケチャップ・		
14	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・キャベツ・パイン缶・にんじん・米油・酢・しょうゆ・塩・こしょう		
	コンソメスープ	ベーコン・セロリー・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・あさり・白ワイン・チキンがらスープ・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう・パセリ		
	牛乳	牛乳	—	
	15	ごはん	米	
15	鮭の西京焼き	シロサケ・白みそ・みりん風調味料		
	荳わかめのきんぴら	米油・にんじん・こんにゃく・豚肉・酒・荳わかめ・みりん・砂糖・しょうゆ・ごま		
	こにもん	だしパック・干しいたけ・にんじん・ ごぼう ・れんこん・鶏肉・酒・たけのこ缶・さといも・ほたて貝水煮・かまぼこ・和風だしの素・みりん・		
	牛乳	牛乳	【中】いよかんシャーベット 【中】豆乳プリン いよかん果汁・グラニュー糖・トレハロース・安定剤 砂糖・塩・しょうゆ・さやえんどう 豆乳・水あめ・ショートニング・砂糖・水溶性食物繊維・塩・ゲル化剤・乳化剤・香料・ピロリン酸第二鉄・カロチノイド色素・水あめ・砂糖・テキストリン・カラメル色素	

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。**


振り返ろう 1年間を



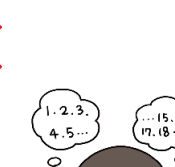
① 食事の前は、手をきちんと洗って食べた。




② はしを正しく持って食べた。




③ 食事のマナーを守って食べた。




④ ひと口ひと口、よくかんで食べた。




⑤ 好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥ 食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦ 朝ごはんを毎日食べた。



⑧ おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。