

1月 献立予定表

2018. 1 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	日付 学校の給食予定	9 中学校開始	10 小学校開始	11	12 二小1・2年なし
献立					
赤	体をつくる食品	ぶた肉・とうふ・ベーコン・チーズ・たまご・牛乳	とり肉・とうふ・あつあげ・ツナ・牛乳	ぶた肉・大豆・豆乳・えび・あさり・かまぼこ・うすらたまご・牛乳	わかめ・いか・ぶた肉・とうふ・のり・牛乳
黄	熱や力になる食品	米・麦・じゃがいも・小麦粉・油・でん粉・ごま油・砂糖	米・里いも・でん粉・砂糖・パン粉・小麦粉・ノンエッグマヨネーズ	小麦粉・でん粉・さつまいも・油・ごま油・砂糖	米・こんにやく・じゃがいも・パン粉・小麦粉・ごま・油・砂糖
緑	体の調子を整える食品	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・干しいたけ・長ねぎ・切干大根・ほうれんそう・もやし・たまねぎ	しょうが・たまねぎ・もやし・キャベツ・オートムポエム・コーン・にんじん・大根・えのきたけ・長ねぎ・いちご・クランベリー	にんにく・しょうが・白菜・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・干しいたけ・きくらげ	もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・大根・こんにやく・長ねぎ
エネルギー	小学校のエネルギー 中学校のエネルギー	— kcal 908 kcal	702 kcal 836 kcal	725 kcal 897 kcal	597 kcal 719 kcal
	15 ★小正月献立★ 東小1年なし	16 一中1年なし	17 中学校3年なし	18	19 二小4年なし
献立					
赤	たまご・おから・とり肉・ぶた肉・かまぼこ・牛乳	ぶた肉・スキムミルク・牛乳	あじ・ぶた肉・いか・がんも・昆布・さつまあげ・沖あみ・牛乳	とり肉・ハム・ベーコン・牛乳	ツナ・大豆・たまご・とうふ・牛乳
黄	米・白玉もち・ごま・砂糖	米・麦・バター・小麦粉・油・じゃがいも	米・アーモンド・小麦粉・でん粉・油・里いも・砂糖・米粉	小麦粉・砂糖・じゃがいも・オリブ油	麦・米・砂糖・里いも・油・ごま油
緑	にんじん・たけのこ・長ねぎ・ほうれんそう・大根・干しいたけ・こんにやく・長もやし・白菜・さやえんどう・たまねぎ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・こんにやく・りんご	青菜・ごぼう・こんにやく・にんじん・さやいんげん・大根	にんにく・にんじん・きゅうり・たまねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・ルレクチェ・レモン	しょうが・たまねぎ・たくあん・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごぼう・大根・干しいたけ・ぶなしめじ・なめこ・長ねぎ・こんにやく・枝豆
エネルギー	603 kcal 741 kcal	634 kcal 780 kcal	687 kcal 856 kcal	622 kcal 734 kcal	668 kcal 823 kcal
	22 給食週間	23 給食週間 東小6年、外小3年なし	24 給食週間	25 給食週間	26 給食週間 二小5・6年なし
献立					
赤	さけ・大豆・ハム・かまぼこ・ほたて・とり肉・牛乳	とり肉・とうふ・小豆・牛乳	さば・ぶた肉・かまぼこ・くさわかめ・こんにやく・とうふ・牛乳	ちくわ・とり肉・昆布・油あげ・牛乳	ししゃも・のり・大豆・牛乳
黄	米・里いも・ノンエッグマヨネーズ	米・砂糖・ごま・里いも・新発田ふ・でん粉・もち米	米・砂糖・ごま・ごま油	米粉・小麦粉・油	米・紫米・砂糖・ごま・パン粉・小麦粉・油・里いも
緑	にんじん・大根・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・こんにやく・れんこん・なめこ・長もやし・さやえんどう	ゆず・れんこん・にんじん・大根・干しいたけ・こんにやく・白菜・しょうが・長ねぎ・こまつな	にんじん・ごぼう・えのきたけ・ほうれんそう・えのきたけ・こんにやく	干しいたけ・にんじんだまねぎ・長ねぎ・キャベツ・かぶ・しょうが・ぼんかん	オートムポエム・もやし・にんじん・えのきたけ・白菜・長ねぎ・大根・干しいたけ・うめ
エネルギー	620 kcal 744 kcal	644 kcal 772 kcal	617 kcal 756 kcal	722 kcal 888 kcal	615 kcal 798 kcal
	29 ★東小リクエスト献立★	30	31		
献立					
赤	ぶた肉・とり肉・とうふ・かまぼこ・もずく・ヨーグルト・牛乳	チーズ・納豆・いわし・とり肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・とうふ・たまご・牛乳		
黄	米・ごま油・ごま・砂糖・小麦粉・米粉・油・じゃがいも	米・さつまいも・でん粉・米粉・油	米・麦・砂糖・ごま油・じゃがいも・でん粉・油		
緑	キムチ・たくあん・長ねぎ・白菜・しょうが・ほうれんそう・もやし・キャベツ・にんじん	にんじん・こまつな・たくあん・ごぼう・大根・こんにやく・長ねぎ	しょうが・ぜんまい・白菜・大豆もやし・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・野菜菜つけ・長ねぎ		
エネルギー	606 kcal 772 kcal	662 kcal 819 kcal	612 kcal 795 kcal		

お知らせ

- 1月の地場産物
米、あやめみそ、ルレクチェジャム、長もやし、長ねぎ、えのきたけ、キャベツ、ごぼう、大根、にんじん、オートムポエム、さつまいも、白菜、里いも、とうふ、あつあげ、おから、紫米
- 小・中学校のエネルギー基準値
小学校中学年の基準：640kcal
中学校の基準：820kcal

* 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。

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人たち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。
また、自分の健康のためには、好き嫌いせずに残さず食べることも大切です。
今年の給食週間は「和食をテーマにした献立」です。和食の良さを味わいましょう。

