

3月 献立予定表

2018. 3 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立 赤 黄 緑 エネルギー			日付 学校の給食予定 配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。 体をつくる食品 熱や力になる食品 体の調子を整える食品 小学校のエネルギー 中学校のエネルギー	1 コールスローサラダ ほうれん草オムレツ アップルチップ ミネストローネ パン たまご・ベーコン・あさり・白いんげん豆・スキムミルク・牛乳 小麦粉・砂糖・大豆油・ノンエッグマヨネーズ・油・じゃがいも りんご・ほうれん草・コーン・キャベツ・きゅうり・にんにく・にんじん・セロリー・たまねぎ・パセリ・トマト・レモン 668 kcal 761 kcal	2 ★ひなまつり献立★ ももゼリー ごまあえ にしんのてり煮 ちらしずし すまし汁 油あげ・にしん・かまぼこ・とうふ・牛乳 米・砂糖・ごま・粉あめ・でん粉 れんこん・ かん ・たけのこ・かんぴょう・しいたけ・こまつな・もやし・えのきたけ・白菜・さやえんどう・しょうが・もも 638 kcal 767 kcal
	5 中学校3年最終日 中:お祝いデザート ナムル やき肉 麦ごはん ワンタンスープ	6 中学校なし ソース にんじんしりしり メンチカツ もずくの かきたま汁 ごはん	7 ひじきのいり煮 さわらの塩こうじ やき ごはん 新発田ふのみそ汁	8 わかめサラダ 春巻き うま煮ラーメン スープ ゆで中華	9 カレーもやし ししゃもフライ (2個) わかめごはん じゃがいもの そぼろ煮
	ぶた肉・ベーコン・牛乳 米・麦・油・砂糖・小麦粉・ごま油 にんにく・しょうが・ぜんまい・白菜・もやし・ほうれん草・ にんじん ・メンマ・干しいたけ・ キャベツ ・ 長ねぎ	ぶた肉・たまご・ツナ・ とうふ ・もずく・牛乳 米・パン粉・小麦粉・油・ごま油・でん粉・砂糖 たまねぎ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・さやいんげん・ えのきたけ ・ 長ねぎ	さわら・ひじき・とり肉・ あつあげ ・牛乳 米・新発田ふ・じゃがいも・砂糖・油 にんじん・ えのきたけ ・こんにゃく・ 長ねぎ	ぶた肉・わかめ・えび・うずらたまご・牛乳 小麦粉・油・砂糖・でん粉・春雨 たまねぎ・にんじん・もやし・ キャベツ ・きゅうり・コーン・メンマ・ 長ねぎ	ししゃも・ぶた肉・ あつあげ ・わかめ・牛乳 米・でん粉・砂糖・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも もやし・ かん ・こまつな・たまねぎ・干しいたけ・こんにゃく・グリーンピース・しょうが
	602 kcal 739 kcal	641 kcal — kcal	602 kcal 730 kcal	749 kcal 932 kcal	689 kcal 826 kcal
	12 中学2年なし 春雨サラダ ポークシューマイ (2個) ごはん 五目とうふ	13 本中2年なし 豆乳パナコッタ ポークカレー (麦ごはん) 海藻サラダ	14 中学2年なし アーモンドきんぴら たらあけほのやき キャベツとあさりの みそ汁 ごはん	15 中学2年なし 小:ケチャップ 中:ケチャップ&マスタード ブロッコリー・セルフドック サラダ (フランクフルト) セルフドック じゃがいもの (背わりコッペパン) ポタージュ	16 小学校、本中最終日★食育の日献立★ 小:お祝いデザート いそかあえ たまごやき うめごはん こにもん
ぶた肉・ とうふ ・えび・あさり・ハム・牛乳 米・パン粉・でん粉・油・砂糖・小麦粉・ごま油・春雨 たまねぎ・しょうが・きゅうり・もやし・にんにく・たけのこ・さやえんどう・にんじん	ぶた肉・豆乳・海藻ミックス・スキムミルク・牛乳 米・麦・じゃがいも・バター・砂糖・ごま油 にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	すけとうたら・ぶた肉・あさり・油あげ・牛乳 米・アーモンド・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも・ごま油 キャベツ・にんじん・えのきたけ・たまねぎ・こんにゃく・ごぼう	ベーコン・スキムミルク・ぶた肉・ツナ・牛乳 小麦粉・砂糖・じゃがいも・オリブ油・バター ブロッコリー・にんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ	たまご・のり・とり肉・かまぼこ・ほたて・牛乳 米・砂糖・じゃがいも・でん粉 うめ・こまつな・もやし・にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう	
606 kcal 772 kcal	701 kcal 852 kcal	611 kcal 754 kcal	659 kcal 805 kcal	653 kcal 766 kcal	
19 じゃがいものきんぴら とりのてりやき ごはん ゆばのうすくず汁	20 一中最終日 米粉カップケーキ ハヤシソース (バターライス) ピンズ ポテトサラダ	***お知らせ*** 1. 3月の新発田市産の食材 米、にんじん、長ねぎ、キャベツ、えのきたけ、あやめみそ、あつあげ、とうふ 2. 小中学校のエネルギー基準量 小学校：640kcal 中学校：820kcal 3. 食物アレルギーの対応について 北共同調理場では、卵・乳・種実類の食物アレルギーに対応した除去食の提供が可能です。希望される方は、学校にご相談ください。 4. 学校給食の会計報告について 学校給食の会計報告については、監査を行った後、新発田市のホームページに掲載します。			
とり肉・ゆば・ぶた肉・牛乳 米・じゃがいも・油・ごま・でん粉 にんじん・えのきたけ・ごぼう・白菜・長ねぎ・こんにゃく・さやいんげん	ぶた肉・たまご・青大豆・ハム・豆乳・牛乳 米・じゃがいも・バター・生クリーム・砂糖・米粉・チョコチップ・オリブ油・油 たまねぎ・にんじん・にんにく・マッシュルーム・きゅうり・パセリ				
— kcal 731 kcal	— kcal 982 kcal				

* 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。
 * アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表でご確認ください。

卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。
 みなさんの前には、素晴らしい可能性を秘めた未来があります。
 時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。
 いざという時ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。
 小、中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。
 どうか『食べることを大切にしてください。』
 そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。
ご卒業おめでとう！

