3月 献立予定表

2022.3 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	l 中3最終日	2 中学校なし	3 ひなまつりメニュー	4
献立	配膳図と献立名 4乳 本字は郷土料理と 地場産物です。	中のみお祝いデザート カレーもやし チキン たれカツ ごはん さくらの ずまし汁	おかかマヨあえ 自身魚の ごまケチャップソース ごはん 大根の みそ汁	プロッコリー ソテー お花のハンバーグ アップルチップ あさりの パン クリームスープ	ピリからもやし ちくわの 磯辺フライ わかめごはん ぽかぽか汁
赤	体をつくる食品	とり肉・とうふ・かまぼこ・わか め・牛乳	ホキ・青大豆・かつお節・油揚げ・ 牛乳	とうふ・おから・とり肉・ベーコン・あさり・スキムミルク・豆乳・ 牛乳	わかめ・タラ・グチ・あおさ・さつ ま揚げ・油揚げ・牛乳
黄	熱や力になる食品	米・ 揚げ油・砂糖・中:お祝いデ ザート	*・でん粉・揚げ油・砂糖・ごま・ ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも	パン・オリーブ油・バター・じゃが いも・ホワイトルウ	米・ 米油・でん粉・小麦粉・揚げ油・砂糖・ごま油・ラー油
緑	体の調子を整える食品	もやし・にんじん・こまつな・しい たけ・たけのこ・えのきたけ	キャベツ・もやし・にんじん・ だい こん・ 長ねぎ	りんご・キャベツ・とうもろこし・ ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん・ にんにく・しょうが	もやし・きゅうり・にんじん・だい こん・ こんにゃく・えのきたけ・ しょうが・長ねぎ
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	632 kcal 750 kcal	658 kcal - kcal	665 kcal 731 kcal	562 kcal 677 kcal
献立	くきわかめの きんぴら あつやきたまご ごはん 厚揚げのカレー煮	ラ ヨーグルト を雨サラダ マーボー丼の具 (ごはん)	きりざいとうふハンバーグ	ほそ切り ポテトサラダ はるまき ちゅうかめん 豆乳野菜スープ	いそかあえ とりたまそぼろ ではん 厚揚げのみぞ汁
	たまご・くきわかめ・ぶた肉・とり 肉・ 厚揚げ・ 牛乳	とり肉・大豆・ とうふ ・牛乳・ヨー グルト	とり肉・とうふ・納豆・油揚げ・牛 乳	ぶた肉・豆乳・大豆・牛乳	とり肉・大豆・たまご・青大豆・の り・ 厚揚げ・ わかめ・牛乳
黄	米・ 米油・でん粉・砂糖・カレール ウ	米・ごま油・砂糖・でん粉・春雨・ ごま	米・砂糖・でん粉・じゃがいも	ゆで中華めん・小麦粉・春雨・でん粉・砂糖・米粉・揚げ油・じゃがいも・オ リーブ油・ごま油	米・植物油・砂糖・じゃがいも
緑	にんじん・こんにゃく・さやいんげ ん・玉ねぎ・しいたけ・こんにゃ く・だいこん・しょうが・長ねぎ	しょうが・にんにく・にんじん・た けのこ・しいたけ・長ねぎ・もや し・きゅうり	玉ねぎ・たくあん・のざわな・こま つな・にんじん・キャベツ・えのき たけ	キャベツ・しいたけ・玉ねぎ・きゅう り・にんじん・とうもろこし・にんに く・しょうが・メンマ・きくらげ・もや し・長ねぎ・こまつな	しょうが・玉ねぎ・にんじん・こま つな・もやし・キャベツ・えのきた け
エネルギー	613 kcal 734 kcal	640 kcal 789 kcal	591 kcal 729 kcal	665 kcal 786 kcal	665 kcal 786 kcal
献立	日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	のり酢あえ キュー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	じゃがいもの カレーきんびら とりの てりやき ごはん さわにわん	だいこんサラダ れんごん メンチカツ 黒糖パン カレーコンソメ	18 給食最終日・一中2年なしアーモンドキャベツ さばのみそ煮 こばん こにもん
赤	ぶた肉・スキムミルク・牛乳	とり肉・ぶた肉・ツナ缶・のり・ 厚 揚げ・ 大豆・牛乳	とり肉・さつま揚げ・ぶた肉・かま ぼこ・牛乳	ぶた肉・ツナ缶・ベーコン・大豆・ 牛乳	サバ・とり肉・ほたて・かまぼこ・ 牛乳
黄	米・ 米油・じゃがいも・砂糖	米・砂糖・でん粉・植物油	米・ごま油・じゃがいも・砂糖・春 雨	パン・黒砂糖・パン粉・揚げ油・オ リーブ油・砂糖	米・ アーモンド・じゃがいも・砂 糖・でん粉
緑	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にん じん・チャツネ・りんご・たくあ ん・もやし・きゅうり・みかん		にんじん・こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・こまつな	だいこん・ もやし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・れんこん・キャベツ・しめじ・トマト・パセリ	キャベツ・もやし・にんじん・しい たけ・ごぼう・れんこん・こんにゃ く・たけのこ
エネルギー	628 kcal 772 kcal	631 kcal 736 kcal	568 kcal 694 kcal	603 kcal 718 kcal	645 kcal 752 kcal

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

<3月の地場産物> 米・とうふ・厚揚げ・大根

ૡ૿ૢૺ૾ૡૢ૽ૺ૾૱ૡ૽ૢ૿ૺ૾૱ૡ૽ૢ૿ૺ૾૱ૡ૽ૢ૿ૢ૽૾૱ૡ૽ૢ૿૱ૢૡ૽ૢૻ૱ૢૡ૽ૢૻ૱ૢૡ૽ૢૻ૱ૢૡ૽ૢ૿૱ૡ૽ૢ૿૱ૡ૽ૢૻ૱ૡ૽ૢૻ૱ૢૡ૽ૢૻૺ૾૱

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことにOをつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、これから改善していきましょう。

朝ごはんを毎日食べた	好ききらいをしないで	
	食べた	
間食は時間と量を決めて	よくかんで食べた	
食事の前に石けんで手を	食事のマナーを守って	
	食べた	

* おしらせ *

○学校給食の会計報告について

今年度の学校給食費の会計報告については、 監査を行った後、新発田市のHPに掲載します。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを 補給する上でとても大切です。長い休みの間 も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず 朝食をとるようにしましょう。

ૡ૿ૺ૰ૡ૽ૻ૱ૡ૽ૻ૱ૡ૽૿૱ૡ૽૿૱ૢૡ૽ૻ૱ૡ૽ૻ૱ૡ૽૱ૢૡ૽ૻ૱ૡ૽૱૱ૡ૽ૻ૱ૢૡ૽ૻ૱ૡ૽૿૱ૡ૽૿૱ૡ૽ૺ૱