

# 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
	<b>日付 学校の給食予定</b>	<b>9 中学校開始</b>	<b>10 小学校開始</b>	<b>11</b>	<b>12 二小1・2年なし</b>
<b>献立</b>	<p>配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。</p>	<p>切干大根の中華あえ シャーマンポテト春巻き マーボーどんの具 (麦ごはん)</p>	<p>お正月ゼリー オータムポエムのサラダ とうふハンバーグ ごはん 里いものみそ汁</p>	<p>花野菜のおひたし さつまいもと大豆のあげ煮 ゆで中華めん ちゃんぽんスープ</p>	<p>のり酢あえ いかかつごまフライ わかめごはん とん汁</p>
<b>赤</b>	<b>体をつくる食品</b>	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
<b>黄</b>	<b>熱や力になる食品</b>	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
<b>緑</b>	<b>体の調子を整える食品</b>	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・オータムポエム・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
	<b>15 ★小正月献立★ 東小1年なし</b>	<b>16 一中1年なし</b>	<b>17 中学校3年なし</b>	<b>18</b>	<b>19 二小4年なし</b>
<b>献立</b>	<p>ごま塩 カレーおから 五目たまご焼き ごはん 白玉雑煮</p>	<p>りんご ポークカレー (麦ごはん) こんにやくサラダ</p>	<p>アーモンド きんぴら あじフリッター (2個) 菜めし みそおでん</p>	<p>ルレクチェジャム ポテトサラダ とり肉のハーブ焼き ジュリエヌスープ 食パン</p>	<p>たくあんあえ ツナそば 麦ごはん きのこけんちん汁</p>
<b>赤</b>	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
<b>黄</b>	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
<b>緑</b>	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
	<b>22 給食週間</b>	<b>23 給食週間 東小6年、外小3年なし</b>	<b>24 給食週間</b>	<b>25 給食週間</b>	<b>26 給食週間 二小5・6年なし</b>
<b>献立</b>	<p>紅白あえ さけのやきづけ ごはん 冬のこにもん</p>	<p>おはぎ 白あえ とり肉のゆうあん焼き 新発田ふ入り ごはん ほかほか汁</p>	<p>五目きんぴら さばのみそ煮 ごはん すまし汁</p>	<p>ぼんかん かぶの昆布づけ ちくわの天ぷら 米粉めん カレー南蛮汁</p>	<p>うめぼし のり豆あえ ししゃもいそペフライ (2個) 地場産野菜の紫米ごはん ごまみそ汁</p>
<b>赤</b>	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
<b>黄</b>	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
<b>緑</b>	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	オータムポエム・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
	<b>29 ★東小リクエスト献立★</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<p>今年もよろしくお願ひします。</p>	
<b>献立</b>	<p>ヨーグルト ごまあえ とりのからあげ薬味ソース キムタク もすくスープ ごはん</p>	<p>チーズきりざい こいわしフライ (小2個、中3個) ごはん さつま汁</p>	<p>ピピンバ (ナムル) ピピンバ (麦ごはん・やき肉) 漬け菜のたまご スープ</p>		
<b>赤</b>	ぶた肉・とり肉・とうふ・かまぼこ・もすく・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		
<b>黄</b>	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		
<b>緑</b>	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・野菜菜づけ・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、オータムポエム、さつまいも、白菜、里いも、とうふ、あつあげ、おから、紫米
2. 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。

