

# 3月献立内容表

2018. 3 新発田市学校給食北共同調理場

	献立名	材 料
1 木	アップルチップパン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・アップルチップ(りんご・酸味料・酸化防止剤)
	ほうれん草オムレツ	たまご・ほうれん草・加工でん粉・砂糖・大豆油・塩・醸造酢・黒こしょう・酸味料
	コールスローサラダ	コーン・キャベツ・きゅうり・ノンエッグマヨネーズ(食用植物油・醸造酢・塩・砂糖・粉末状植物性たん白・香辛料・酵母エキスパウダー・増粘剤・調味料・香辛料抽出物)・レモン果汁・こしょう
	ミネストローネ	米油・にんにく・ベーコン・にんじん・セロリ・玉ねぎ・コンソメ・がらすープ・じゃがいも・あさり・白ワイン・白いんげん豆水煮・トマト缶・トマトケチャップ・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・しょうゆ・パセリ
	牛乳	-
2 金	ちらしずし	米・れんこん・にんじん・だけのご水煮・油あげ・乾かんぴょう・乾しいたけ・しょうゆ・砂糖・酢・塩
	にしんのでり煮	にしん・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・塩・加工でん粉・しょうが
	ごまあえ	小松菜・もやし・ <b>かんぴん</b> ・砂糖・しょうゆ・練りごま・すりごま
	すまし汁	だしパック・ <b>えのきたけ</b> ・白菜・豆腐・かまぼこ・塩・しょうゆ・みりん・さやえんどう
	牛乳	ももゼリー
	牛乳	ピーチ果汁・粉あめ・果糖・グラニュー糖・ポリデキストロース・ゲル化剤・香料・ビタミンC・クエン酸第一鉄Na
5 月	麦ごはん	米
	やき肉	米油・にんにく・しょうが・豚肉・酒・ぜんまい水煮(ぜんまい・pH調整剤)・砂糖・しょうゆ・白菜キムチ(白菜・玉ねぎ・塩漬にんじん・砂糖・塩・りんご・しょうゆ・昆布エキス・かつおエキス・唐辛子・調味料・香辛料抽出物)
	ナムル	もやし・ほうれん草・ <b>かんぴん</b> ・しょうゆ・砂糖・ごま油
	ワンタンスープ	<b>かんぴん</b> ・メンマ・干しいたけ・ベーコン・酒・ <b>キャベツ</b> ・がらすープ・中華スープの素・塩・こしょう・しょうゆ・ワンタン皮(小麦粉・かん水・クチナシ色素)・ <b>長ねぎ</b>
	牛乳	中 お祝いデザート
	牛乳	米粉・砂糖・植物油・いちご・還元麦芽糖・乳酸カルシウム・でん粉・膨張剤・ストロベリー果汁加工品・加工でん粉・セルロース・増粘多糖類・乳化剤・食用精製加工油脂
6 火	ごはん	米
	メンチカツ	豚肉・玉ねぎ・パン粉・米発酵調味料・塩・しょうゆ・こしょう・砂糖・小麦粉・米油
	にんじんしりしり	ごま油・にんじん・こんにゃく・ごぼう・ツナ・和風だし・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・さやいんげん
	もずくのかきたま汁	だしパック・にんじん・ <b>えのきたけ</b> ・豆腐・もずく・酒・塩・しょうゆ・みりん・でん粉・たまご・ <b>長ねぎ</b>
	牛乳	中濃ソース
	牛乳	トマト・ブルーベリー・りんご・レモン・にんじん・玉ねぎ・醸造酢・ぶどう糖液糖・砂糖・塩・でん粉・香辛料・酵母エキス
7 水	ごはん	米
	さわらの塩こうじやき	さわら・米こうじ・塩
	ひじきのいり煮	米油・鶏肉・酒・ひじき・にんじん・こんにゃく・砂糖・みりん・和風だし・しょうゆ
	新発田のみそ汁	にんじん・ <b>えのきたけ</b> ・じゃがいも・ <b>厚揚げ</b> ・いりこだしの素・ <b>あやめみそ</b> ・新発田のみそ汁
	牛乳	-
	牛乳	-
8 木	ゆで中華	小麦粉・かんすい
	春巻き	豚肉・玉ねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・植物油・春雨・しょうゆ・豚脂・でん粉・しょうがペースト・小麦粉・ポークフィヨン・ショートニング・発酵調味料・ポークエキス・酵母エキス・砂糖・たん白加水分解物・香辛料・塩
	わかめサラダ	<b>キャベツ</b> ・きゅうり・わかめ・コーン・しょうゆ・米油・りんご酢・砂糖・塩
	うま煮ラーメンスープ	米油・豚肉・酒・メンマ・玉ねぎ・にんじん・もやし・えび・がらすープ・中華スープの素・和風だし・砂糖・塩・こしょう・しょうゆ・オイスターソース・うずら卵水煮・でん粉・ <b>長ねぎ</b>
	牛乳	-
	牛乳	-
9 金	わかめごはん	米・わかめ・塩・砂糖・酵母エキス
	ししゃもフライ	からふとししゃも・小麦粉・パン粉・塩・しょうが・増粘多糖類・米油
	カレーもやし	カレー粉・もやし・ <b>かんぴん</b> ・小松菜・しょうゆ・みりん・塩
	じゃがいものそぼろ煮	米油・豚肉・酒・玉ねぎ・干しいたけ・じゃがいも・ <b>かんぴん</b> ・こんにゃく・和風だし・砂糖・しょうゆ・みりん・厚揚げ・でん粉・グリーンピース
	牛乳	-
	牛乳	-
12 月	ごはん	米
	ホークしゅうまい	豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうが・砂糖・塩・酵母エキス・ポークエキス・香辛料・小麦粉・還元水あめ
	春雨サラダ	春雨・きゅうり・もやし・にんじん・ローズハム・こしょう・酢・しょうゆ・塩
	五目豆腐	米油・にんにく・しょうが・えび・あさり・酒・玉ねぎ・だけのご煮・にんじん・がらすープ・みりん・中華スープの素・塩・しょうゆ・豆腐・でん粉・ごま油・さやえんどう
	牛乳	-
	牛乳	-
13 火	麦ごはん	米
	ホークカレー	バター・にんにく・しょうが・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・にんじん・コンソメ・じゃがいも・チャツネ・アップルソース・トマトケチャップ・中濃ソース・カレールウ・スキムミルク
	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
		-
	牛乳	豆乳パンナコッタ
	牛乳	砂糖・果糖ぶどう糖液糖・豆乳クリーム・植物油・水あめ・でん粉・塩・いちご果汁・ドロマイト・加工でん粉・増粘多糖類・酸味料・紅こうじ・香料・クエン酸鉄Na
14 水	ごはん	米
	だらのあけほのやき	すけどうだら・酒・塩・こしょう・にんじんピューレ・みそ・ノンエッグマヨネーズ
	アーモンドきんぴら	ごま油・豚肉・酒・にんじん・こんにゃく・ごぼう・和風だし・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・アーモンド
	キャベツとあさりのみそ汁	キャベツ・えのきたけ・じゃがいも・油あげ・玉ねぎ・いりこだしの素・みそ
	牛乳	-
	牛乳	-
15 木	セルフホットドッグ(背割りコッペパン)	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク
	セルフホットドッグ(フランクフルト)	豚肉・塩・砂糖・海藻粉末・香辛料
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・ツナ・りんご酢・オリーブ油・塩・こしょう
	じゃがいものポタージュ	バター・ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・コンソメ・がらすープ・塩・こしょう・じゃがいもペースト(じゃがいも)・牛乳・ホワイトルウ・ベシャメルソース・パセリ
	牛乳	小 徳袋ケチャップ 中 ケチャップ&マスタートード
	牛乳	トマト・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖・醸造酢・塩・玉ねぎ・香辛料
	牛乳	トマト・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・塩・玉ねぎ・パインアップル果汁・香辛料・加工でん粉・キサンタンガム・酸化防止剤・からし・植物油・ぶどう糖発酵調味料・オニオンエキス・ガーリックペースト・香辛料抽出物
16 金	つめごはん	米・梅・ぶどう糖・でん粉・昆布エキス・酵母エキス・デキストリン・酸味料
	たまごやき	たまご・砂糖・醸造酢・でん粉・しょうゆ・米発酵調味料・植物油・かつお節エキス・塩・昆布・加工でん粉・増粘多糖類
	いそがえ	小松菜・もやし・にんじん・しょうゆ・みりん・のり
	ごにもん	だしパック・干しいたけ・にんじん・ごぼう・れんこん・鶏肉・酒・こんにゃく・だけのご水煮・じゃがいも・ほたて水煮・桜ちりしり(魚肉・加工でん粉・馬鈴薯でん粉・砂糖・発酵調味料・塩・トマト色素)・和風だし・酒
	牛乳	小 お祝いデザート
	牛乳	米粉・砂糖・植物油・いちご・還元麦芽糖・乳酸カルシウム・でん粉・膨張剤・ストロベリー果汁加工品・加工でん粉・セルロース・増粘多糖類・乳化剤・食用精製加工油脂
19 月	ごはん	米
	とりのでりやき	鶏肉・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・酵母エキス・しょうゆ調味料・ぶどう糖・発酵調味料・粉末状大豆たん白・塩・加工でん粉
	じゃがいものきんぴら	米油・豚肉・酒・ごぼう・にんじん・こんにゃく・じゃがいも・砂糖・しょうゆ・さやいんげん・ <b>ごま</b> ・とうがらし粉
	ゆばのうすくず汁	だしパック・にんじん・えのきたけ・白菜・しょうゆ・塩・でん粉・ゆば(大豆)・長ねぎ
	牛乳	-
	牛乳	-
20 火	バターライス	米・コンソメ・塩・バター・パセリ
	ハヤシソース	バター・にんにく・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・コンソメ・塩・こしょう・ソテーオニオン(玉ねぎ)・トマト缶・トマトケチャップ・デミグラスソース・ハヤシルウ・生クリーム
	ビーンズポテトサラダ	じゃがいも・きゅうり・ローズハム・青大豆水煮・酢・オリーブ油・塩・砂糖
		-
	牛乳	米粉カップケーキ
	牛乳	ビュアココア・たまご・砂糖・米油・豆乳・米粉・ベーキングパウダー・チョコチップ(植物油・ココアパウダー・カカオマス・乳化剤・香料・乳成分)

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。