

# 4月 献立予定表

2022.4 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金	
献立	<h2>いろいろな食材を食べよう</h2> <p>「食べること」は、成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない、大切なことです。 赤、黄、緑のさまざまな食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。 にがてなものにも、一口、チャレンジしてみましょう！</p>					
	赤	<p>8 二葉小なし 東豊小1年・豊浦小1年なし</p> <p>むらさき芋チップ 小松菜とポテトのサラダ</p> <p>マーボー丼の具 (ごはん)</p> <p>とり肉・大豆・とうふ・牛乳</p>				
	黄	<p>米・じゃがいも・米油・砂糖・でん粉・さつまいも</p>				
	緑	<p>とうもろこし・にんじん・こまつな・しょうが・にんにく・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・にら</p>				
エネルギー	<p>&lt;4月の地場産物&gt; 米・とうふ・厚揚げ・キャベツ</p>					
献立	<p>11 二葉小なし 東豊小1年・豊浦小1年なし</p> <p>ひじきの炒め煮 さわら西京焼き</p> <p>ごはん みそけんちん汁</p>	<p>12 豊浦小1年なし</p> <p>かみかみ昆布 フルーツサラダ</p> <p>ハヤシライス (ごはん)</p>	<p>13</p> <p>お祝いゼリー フレンチサラダ</p> <p>豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース</p> <p>ツナピラフ ほうれんそうスープ</p>	<p>14</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>	<p>15</p> <p>ごまあえ きびなご(2こ) カリカリフライ</p> <p>ごはん ちゃんこ汁</p>	
赤	さわら・油揚げ・ひじき・青大豆・とうふ・牛乳	ぶた肉・昆布・牛乳	とうふ・とり肉・ベーコン・牛乳	海藻ミックス・ぶた肉・大豆・牛乳	きびなご・油揚げ・かまぼこ・とり肉・牛乳	
黄	米・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも	米・米油・じゃがいも・ハヤシルウ	米・砂糖・でん粉・オリーブ油	ソフトめん・ごま油・砂糖・オリーブ油	米・米油・ごま・砂糖・じゃがいも	
緑	にんじん・ごぼう・だいこん・しめじ・こんにゃく・長ねぎ	あまなつみかん・パイン・きゅうり・キャベツ・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・とうもろこし・さくらんぼ	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・トマト	ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ・ごぼう・しめじ・にら・長ねぎ	
エネルギー	633 kcal   770 kcal	637 kcal   788 kcal	577 kcal   692 kcal	628 kcal   759 kcal	639 kcal   776 kcal	
献立	<p>18</p> <p>いちごゼリー 荳わかめのサラダ</p> <p>チキンカレー (ごはん)</p>	<p>19 食育の日献立</p> <p>のりナッツあえ きんぴらつくね</p> <p>ごはん 春のこにもん</p>	<p>20</p> <p>おひたし ツナたま丼の具</p> <p>ごはん とん汁</p>	<p>21</p> <p>ブロッコリーサラダ ほうれんそうオムレツ</p> <p>黒糖パン ミネストローネ</p>	<p>22</p> <p>昆布ふりかけ 春雨サラダ</p> <p>いか磯辺フライ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	
赤	くきわかめ・とり肉・スキムミルク・牛乳	とり肉・とうふ・のり・ほたて・かまぼこ・牛乳	ツナ缶・たまご・ぶた肉・とうふ・牛乳	たまご・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳	いか・ぶた肉・昆布・牛乳	
黄	米・なたね油・砂糖・バター・じゃがいも・カレールウ	米・アーモンド・じゃがいも・砂糖	米・米油・砂糖・じゃがいも	パン・黒砂糖・米油・じゃがいも・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	米・米油・春雨・ごま油・砂糖・ワンタンの皮	
緑	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・しょうが・にんにく・玉ねぎ・チャツネ・りんご・いちご・クランベリー	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・ごぼう・しいたけ・たけのこ・こんにゃく・ふき・ぜんまい	しょうが・玉ねぎ・えだまめ・ほうれんそう・もやし・にんじん・だいこん・しめじ・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ	にんにく・にんじん・セロリ・玉ねぎ・トマト・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	きゅうり・キャベツ・にんじん・メンマ・しいたけ・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・抹茶	
エネルギー	628 kcal   772 kcal	597 kcal   743 kcal	664 kcal   824 kcal	629 kcal   773 kcal	583 kcal   707 kcal	
献立	<p>25</p> <p>カレーもやし チキンたれカツ</p> <p>ごはん 春キャベツのみそ汁</p>	<p>26</p> <p>カラフルピーンスサラダ チキンドリアソース (ターメリックライス)</p>	<p>27</p> <p>おかあえ のりたまごロール</p> <p>ごはん キムチ肉じゃが</p>	<p>28</p> <p>カレーポテトビーンズ</p> <p>ゆでうどん ごま豆乳スープ</p>	<p>日付 学校の給食予定</p> <p>配膳図と献立名</p> <p>太字は郷土料理と地場産物です。</p>	
赤	とり肉・油揚げ・みそ・牛乳	ひよこまめ・赤いんげん豆・ベーコン・とり肉・白いんげん豆・牛乳・チーズ・ヨーグルト	たまご・のり・かつお節・ぶた肉・牛乳	大豆・ぶた肉・厚揚げ・豆乳・牛乳	<b>体をつくる食品</b>	
黄	米・パン粉・小麦粉・米油・砂糖・じゃがいも	米・米油・バター・ホワイトルウ	米・米油・じゃがいも・砂糖	ゆでうどん・じゃがいも・米油・砂糖・ごま油・ごま	<b>熱や力になる食品</b>	
緑	もやし・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・えのきたけ・玉ねぎ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	こまつな・もやし・にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・キムチ・にら	にんじん・もやし・しいたけ・チンゲンサイ	<b>体の調子を整える食品</b>	
エネルギー	605 kcal   736 kcal	604 kcal   778 kcal	644 kcal   785 kcal	732 kcal   817 kcal	小学校:エネルギー   中学校:エネルギー	

## 御入学、御進級、おめでとうございます

今年度も北調理場では子どもたちの健やかな成長のお手伝いができるよう、職員一同、安全・安心、そしておいしい給食作りを心がけます。学校給食に対する御理解、御協力をお願いいたします。

☆季節感のある献立になるように、旬の野菜や地場産物を取り入れます。  
☆郷土料理を取り入れ、毎月19日の「食育の日」には小煮物を出します。  
☆いろいろな料理、食べ物を体験できるように献立を工夫します。

☆卵・乳・種実類・えび・小麦の食物アレルギーに対応した代替食(主菜・デザートのみ)、除去食の提供が可能です。  
希望される方は、学校に御相談ください。

\* 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。  
\* エネルギーの基準値は、小学校650kcal、中学校830kcalです。

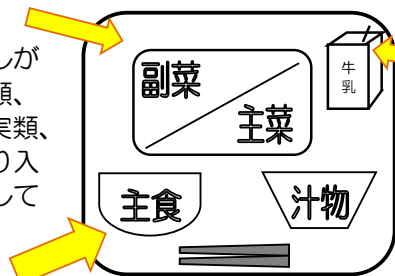
## 北調理場の給食

### おかず

家庭で不足しがちな芋類、豆類、海そう類、種実類、小魚を多く取り入れるよう工夫しています。

### 主食

ごはん：月・火・水・金  
パン・めん：木曜日



### 牛乳

成長期に必要なカルシウムやたんぱく質をとるために、ほぼ毎日つきます。

★米は新発田市産のコシヒカリ100%です。

