

1月 献立予定表

2023.1 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金	
献立	<p>北共同調理場の給食週間は、1月23日(月)から27日(金)です☆ 今年のテーマは・・・ 「地場産物がいっぱい ～しばたの心いただきます～」です♪</p>				日付 学校の給食予定 6 一中のみ 配膳図と献立名 アーモンド キャベツ ごはん とり肉と大豆のチリソース 厚揚げのみそ汁 	
	赤 体をつくる食品 とり肉・厚揚げ・大豆・わかめ・牛乳				牛乳 牛乳 牛乳	
	黄 熱や力になる食品 米・でん粉・米油・砂糖・ごま油・アーモンド・じゃがいも				牛乳 牛乳 牛乳	
	緑 体の調子を整える食品 にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・にんじん				牛乳 牛乳 牛乳	
エネルギー				小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	- kcal 823 kcal	
献立	9	10 豊浦小なし	11	12	13	
	<p>成人の日</p>		みかんゼリー のり酢あえ ごはん スキー汁 	中華サラダ ししゃもの米粉フライ 中華めん みそ野菜 ラーメンスープ 	磯香あえ 豆腐ハンバーグ 梅ごはん 白玉雑煮 	
	プリ・さつま揚げ・とうふ・たまご・牛乳 米・ごま油・砂糖・じゃがいも・でん粉 にんじん・ごぼう・こんにゃく・れんこん・とうがらし・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・長ねぎ		とり肉・のり・ふた肉・とうふ・牛乳 米・さつまいも・砂糖 キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・しいたけ・だいこん・こんにゃく・長ねぎ・みかん	ししゃも・ふた肉・牛乳 中華めん・上新粉・米粉・米油・春雨・ごま油・砂糖・ごま キャベツ・きゅうり・にんじん・にんにく・しょうが・玉ねぎ・メンマ・きくらげ・もやし・長ねぎ	とうふ・ツナ缶・のり・とり肉・牛乳 米・砂糖・でん粉・白玉 しそ・梅・玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・ごぼう・しいたけ・こんにゃく・はくさい・長ねぎ・こまつな	
	kcal kcal		657 kcal 799 kcal	617 kcal 775 kcal	664 kcal 712 kcal	593 kcal 753 kcal
献立	16	17 豊浦小リクエストメニュー	18 中学3年なし	19 外小4年なし	20 アルビ献立・東豊6年なし	
	かぼちゃプリン ブロッコリーのツナサラダ ポークカレー(麦ごはん) 		みかんクレープ オートムポエムのマヨあえ さばのみそ煮 ごはん 小煮物 	ソース 大根サラダ さけ米粉フライ ごはん すき焼き風煮 	チリコンカン ほうれん草オムレツ コッパパン あさりの豆乳スープ 	アルビゼリー 砂里芋サラダ あつやき卵 アルビごはん キムチチゲ
	ぶた肉・スキムミルク・ツナ缶・ヨーグルト 米・麦・米油・じゃがいも・カレールー・砂糖・オリーブ油・かぼちゃプリン しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・チャツネ・りんご・ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・かぼちゃ・ブルーベリー		さば・とり肉・ほたてがし・かまぼこ・牛乳 米・ノンエッグマヨネーズ・さといも・砂糖・でん粉・クレープ たくあん・オートムポエム・キャベツ・にんじん・ごぼう・れんこん・しいたけ・こんにゃく・たけのこ・さやえんどう・だいぼもやし	さけ・ツナ缶・ぶた肉・焼き豆腐・牛乳 米・上新粉・米油・オリーブ油・砂糖・でん粉・米粉 だいこん・もやし・きゅうり・にんじん・はくさい・こんにゃく・えのきたけ・長ねぎ	たまご・ぶた肉・大豆・あさり・豆乳・白いんげん豆・牛乳 パン・米油・オリーブ油・じゃがいも・ホウワートルウ ほうれんそう・にんにく・しょうが・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・パセリ・しめじ・にんじん・はくさい	さけ・たまご・ハム・ぶた肉・焼き豆腐・牛乳 米・砂糖・でん粉・さといも・ノンエッグマヨネーズ・オレンジゼリー ブロッコリー・とうもろこし・にんじん・えのきたけ・こんにゃく・はくさい・キムチ・にら・長ねぎ
	703 kcal 931 kcal		693 kcal 844 kcal	643 kcal 787 kcal	690 kcal 781 kcal	620 kcal 756 kcal
献立	23	24	25 外小3年なし	26	27 二小3年なし	
	菅谷りんごの豆乳プリン オートムポエムのごまみそあえ 車麩のカレーがらめ ごはん きのご沢煮椀 		ルレクチェゼリー 小松菜と大豆のサラダ 新発田牛のハヤシソース(麦ごはん) 	花野菜のごまじょうゆあえ 揚げ魚のねぎ塩ソース ごはん 長ねぎのとん汁 	みかん オートムポエムのナムル 米粉めん 肉みそまぜめんの具 	昆布大豆 越後姫入りヨーグルト パイオニアポーク丼(ごはん)
	青大豆・とり肉・ぶた肉・かまぼこ・豆乳・牛乳 米・ふ・でん粉・米油・砂糖・ごま・春雨・豆乳プリン にんじん・オートムポエム・もやし・とうもろこし・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・なめこ・りんご		ぎゅう肉・ツナ缶・青大豆・牛乳 米・麦・米油・砂糖・ハヤシルウ・ルレクチェゼリー しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・もやし・こまつな	さば・ぶた肉・とうふ・油揚げ・牛乳 米・でん粉・米油・ごま油・ごま・じゃがいも 長ねぎ・にんにく・しょうが・レモン・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・とうもろこし・ごぼう・にんじん・だいこん・こんにゃく	ぶた肉・大豆・牛乳 米粉めん・ごま油・砂糖・ごま・でん粉 しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・もやし・オートムポエム・にんじん・にら・みかん	ぶた肉・ヨーグルト・牛乳・こんにゃく・大豆 米・ごま油・砂糖・でん粉 長ねぎ・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ・きくらげ・いちご・もも・パイナップル
	636 kcal 809 kcal		653 kcal 838 kcal	696 kcal 893 kcal	686 kcal 770 kcal	659 kcal 833 kcal
献立	30	31	給食週間献立のイチオシ☆地元食材 ◎23日 りんご(菅谷りんご) ◎24日 お米(コシヒカリ)、牛肉(新発田牛) ◎25日 長ねぎ(やわ肌ねぎ) ◎26日 オートムポエム ◎27日 いちご(越後姫)、豚肉(パイオニアポーク)			
	バンサンスー えびシューマイ(2こ) わかめごはん 豆腐の四川風煮 					荖わかめのきんぴら さばのカレー 竜田揚げ ごはん 雪見汁
	わかめ・えび・たら・ハム・ぶた肉・とうふ・牛乳 米・春雨・砂糖・ごま油・米油・小麦粉・でん粉 たまねぎ・きゅうり・もやし・にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・きくらげ・はくさい・チンゲン菜					さば・くきわかめ・ぶた肉・とり肉・牛乳 米・でん粉・米油・砂糖・白玉 にんじん・こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・しいたけ・はくさい・こまつな・だいこん
	624 kcal 768 kcal					675 kcal 821 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。

<1月の地場産物> 米・とうふ・厚揚げ・長ねぎ・キャベツ
にんじん・だいこん・はくさい・オートムポエム・えのきたけ・りんご
さつまいも・長もやし・あやめみそ・いちご・ぎゅう肉・ぶた肉