

# 2月 献立予定表

2023.2 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立	日付 学校の給食予定		1	2 豊浦小5・6年なし	3 節分メニュー
	配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。		おひたし とりのてりやき ごはん 新発田麩とあさりのみそ汁	フレンチサラダ ハンバーグ ケチャップソース アップルパン タラム チャウダー	大豆のかみかみあえ いわしのかばやき ごはん 節分汁
	赤 体をつくる食品		とり肉・あさり・とうふ・牛乳	とり肉・ぶた肉・ベーコン・あさり・牛乳	いわし・青大豆・とり肉・かまぼこ・牛乳
	黄 熱や力になる食品		米・じゃがいも・新発田麩	パン・砂糖・米油・バター・じゃがいも・ホワイトルウ	米・米油・砂糖・ごま・ノンエッグマヨネーズ・でん粉
緑 体の調子を整える食品		とうもろこし・もやし・にんじん・ほうれんそう・だいこん・長ねぎ	りんご・トマト・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・パセリ・長ねぎ・玉ねぎ	にんじん・キャベツ・ごまつな・たくあん・ごぼう・こんにゃく・なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ	
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー		543 kcal   707 kcal	715 kcal   876 kcal	684 kcal   846 kcal
献立	6	7 豊浦小3・4年なし	8	9	10
	フルーツのヨーグルトあえ ピーズカレー(麦ごはん)	アーモンド キャベツ カレー メンチカツ わかめ ごはん さわにわん	うのはないり さわらのてりやき ごはん あおなのみそ汁	大根とツナのサラダ もちいなり ソフトめん あんかけ汁	もやしとニラのナムル コーン焼売(2個) 梅ごはん 豆腐の四川風煮
	赤 とり肉・青大豆・大豆・スキムミルク・ヨーグルト・牛乳	わかめ・とり肉・とりきも・かまぼこ・ぶた肉・牛乳	さわら・とり肉・豆乳・おから・厚揚げ・牛乳	油揚げ・ツナ缶・とり肉・さつま揚げ・牛乳	とり肉・ぶた肉・とうふ・牛乳
	黄 米・麦・米油・じゃがいも・カレールウ	米・米油・パン粉・でん粉・砂糖・アーモンド・春雨	米・砂糖・水あめ・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも	ソフトめん・もち米・砂糖・ごま・ノンエッグマヨネーズ・でん粉	米・砂糖・ごま油・ごま・米油・でん粉
緑 にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・チャツネ・りんご・パイナップル・もも・みかん・なし	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう・えのきたけ・たけのこ	長ねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・玉ねぎ・えのきたけ・ごまつな	だいこん・きゅうり・とうもろこし・にんじん・しいたけ・しめじ・こんにゃく・ごぼう・はくさい・しょうが・長ねぎ	梅・とうもろこし・玉ねぎ・もやし・にんじん・にんにく・しょうが・たけのこ・きくらげ・はくさい・チンゲン菜	
エネルギー	685 kcal   849 kcal	635 kcal   777 kcal	606 kcal   740 kcal	681 kcal   804 kcal	597 kcal   756 kcal
献立	13	14	15	16 東豊小5年なし	17 食育の日メニュー
	のり酢あえ わかさぎ(2個) カリカリフライ 菜めし 豆乳鍋	ココア大福 ブロッコリー サラダ チキンドリアソース(ターメリックライス)	わかめのツナマヨあえ きんぴらつくね ごはん かきたまみそ汁	カラフル ピーズサラダ タコスサンドの具 コッペパン ほうれんそうスープ	たくあんあえ さばのみそ煮 ごはん 小煮物
	赤 わかさぎ・のり・かまぼこ・あさり・焼き豆腐・豆乳・とり肉・ヨーグルト	とり肉・ベーコン・白いんげん豆・チーズ・牛乳	とり肉・わかめ・ツナ缶・とうふ・たまご・牛乳	ひよこまめ・赤いんげん豆・青大豆・ぶた肉・大豆・チーズ・ベーコン・牛乳	さば・とり肉・かまぼこ・牛乳
	黄 米・砂糖・玄米粉・米粉・でん粉・米油	米・米油・バター・ホワイトルウ・砂糖・もち粉	米・さといも・パン粉・砂糖・ごま油・ノンエッグマヨネーズ・でん粉	パン・米油・砂糖	米・ごま・さといも・砂糖
緑 広島菜・京菜・だいこん葉・しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・はくさい・しめじ・こんにゃく・長ねぎ・玉ねぎ・ブルーベリー	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ・マッシュルーム	玉ねぎ・れんこん・ごぼう・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんにく・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・とうもろこし	たくあん・キャベツ・きゅうり・しいたけ・にんじん・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	710 kcal   862 kcal	607 kcal   759 kcal	604 kcal   771 kcal	632 kcal   797 kcal
献立	20	21 第一中2年なし	22 第一中2年なし	23	24 第一中2年なし
	りんご さつまいもと大豆の揚げ煮 塩マーボー豆腐丼(ごはん)	きりざい 五目厚焼き卵 ごはん 呉汁	海藻サラダ 春巻き ごはん キムチ豚汁		カレー おから さばの塩焼き ごはん 大根のみそ汁
	赤 大豆・とり肉・かまぼこ・とうふ・牛乳	たまご・納豆・油揚げ・大豆・牛乳	海藻ミックス・ぶた肉・とうふ・牛乳		さば・とり肉・豆乳・おから・大豆・油揚げ・牛乳
	黄 米・さつまいも・米油・砂糖・でん粉	米・砂糖・大豆油・さといも	米・米油・春雨・小麦粉・でん粉・米粉・ごま油・砂糖・ごま・じゃがいも		米・米油・砂糖・じゃがいも
緑 しょうが・にんにく・長ねぎ・にんじん・メンマ・しいたけ・りんご	にんじん・ほうれんそう・しいたけ・しょうが・長ねぎ・たくあん・のさわな・ごまつな・だいこん・しめじ・はくさい	にんじん・玉ねぎ・しょうが・しいたけ・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・だいこん・こんにゃく・しめじ・長ねぎ・キムチ		長ねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・だいこん・しめじ	
エネルギー	693 kcal   861 kcal	602 kcal   738 kcal	650 kcal   822 kcal		680 kcal   829 kcal
献立	27	28	大豆の栄養パワー		
	れんこんサラダ ツナたまそぼろ丼(具) ごはん もずくのみそ汁	カレーもやし にしんの土佐煮 さくらめし おでん	大豆からできる食品 大豆の主成分は良質なたんぱく質です。その他、ビタミンやミネラル、脂質も含まれていて栄養たっぷりです。今月の給食にもいろいろな大豆製品が使われています。		
	赤 ツナ缶・たまご・青大豆・厚揚げ・もずく・あさり・牛乳	にんじん・かつおぶし・ちくわ・厚揚げ・たら・ちりめんじゃこ・昆布・うずら卵・ヨーグルト	大豆製品の種類 おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ		
	黄 米・米油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・ごま・ごま油・じゃがいも	米・さといも・砂糖・でん粉・大豆油	いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。		
緑 しょうが・にんじん・玉ねぎ・れんこん・もやし・とうもろこし・えのきたけ・長ねぎ	もやし・にんじん・ほうれんそう・だいこん・こんにゃく・玉ねぎ・さやいんげん・えだまめ・きくらげ・いちご				
エネルギー	686 kcal   842 kcal	635 kcal   774 kcal			

<2月の地場産物> 米・とうふ・厚揚げ・おから

にんじん・だいこん・はくさい・だいこん・長ねぎ・キャベツ

\* 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。