

3月 献立予定表

2023.3 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 中学校3年最終日	3 中学校なし
	配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。		花野菜サラダ たれカツ ごはん ワンタンスープ	お祝いデザート(中のみ) 細切り ポテトサラダ ハンバーグ ケチャップソース コッペパン コーン ポタージュ	ミニゼリー コーン入り ひたし 揚げ魚の ねぎ塩ソース ごはん すまし汁
	赤 体をつくる食品		とり肉・ぶた肉・牛乳	とり肉・ぶた肉・白いんげん豆・豆乳・大豆・牛乳	さば・かまぼこ・とうふ・わかめ・牛乳
	黄 熱や力になる食品		米・米油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・ワンタンの皮	パン・じゃがいも・オリーブ油・バター・ホワイトルウ・砂糖	米・米油・ごま油・砂糖
緑 体の調子を整える食品		ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・キャベツ・とうもろこし・メンマ・しいたけ・もやし・チンゲン菜・長ねぎ	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・いちご	長ねぎ・にんにく・しょうが・レモン・とうもろこし・もやし・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・たけのこ・もも	
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー		646 kcal 777 kcal	674 kcal 863 kcal	615 kcal - kcal
献立	6 本丸中2年なし	7 本丸中2年なし	8 本丸中2年なし	9 本丸中2年なし	10
	フルーツ カクテル ひき肉と生揚げのカレー (ごはん)	うの花いり ちくわの 磯辺天ぷら ごはん わかめの みそ汁	おさつスティック 春雨サラダ 中華丼の具 (ごはん)	かみかみサラダ 中華めん 担々麺スープ	磯香和え いわしのみそ煮 ごはん 沢煮わん
	赤 とり肉・大豆・厚揚げ・スキムミルク・牛乳	ちくわ・あおさ・とり肉・豆乳・おから・油揚げ・わかめ・牛乳	ぶた肉・なると・えび・いか・うずら卵・牛乳	大豆・青大豆・チーズ・ぶた肉・大豆・豆乳・ヨーグルト	いわし・のり・かまぼこ・ぶた肉・牛乳
	黄 米・砂糖・水あめ・米油・じゃがいも・カレールウ	米・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも	米・春雨・ごま油・砂糖・米油・でん粉・おさつスティック	中華めん・じゃがいも・アーモンド・ノンエッグマヨネーズ・米油・ごま・ごま油	米・砂糖・春雨
緑 パイン・みかん・もも・ライチ・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・トマト・チャツネ・りんご	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	きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうが・玉ねぎ・きくらげ・たけのこ	とうもろこし・にんにく・しょうが・長ねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・チンゲン菜・いちご	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ・ごぼう・えのきたけ・たけのこ	
エネルギー	682 kcal 844 kcal	552 kcal 700 kcal	567 kcal 689 kcal	682 kcal 846 kcal	546 kcal 646 kcal
献立	13	14	15	16	17 小学校・本丸中最終日
	ヨーグルトあえ ハヤシライス (ごはん)	ひじきの炒め煮 さばの照り焼き ごはん なめこ汁	カレーもやし 豆腐ハンバーグ たまねぎソース ごはん さつま汁	フレンチサラダ チリコンカン コッペパン コンソメスープ	りんごゼリー 大豆のごま マヨネーズ コーン(2個) しゅうまい わかめごはん 小煮物
	赤 ヨーグルト・ぶた肉・牛乳	さば・ひじき・油揚げ・とり肉・牛乳	とり肉・豆腐・油揚げ・牛乳	とり肉・大豆・チーズ・ベーコン・あさり・牛乳	わかめ・とり肉・ぶた肉・大豆・かまぼこ・牛乳
	黄 米・砂糖・米油・じゃがいも・デミグラスソース・ハヤシルウ	米・米油・砂糖	米・砂糖・でん粉・さつまいも	パン・米油・じゃがいも	米・小麦粉・でん粉・ごま・ノンエッグマヨネーズ・さといも・砂糖
緑 もも・パイン・みかん・なし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト	にんじん・こんにゃく・だいこん・なめこ・長ねぎ	玉ねぎ・もやし・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ごぼう・しめじ・こんにゃく・長ねぎ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	とうもろこし・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・しいたけ・ごぼう・れんこん・こんにゃく・たけのこ・りんご	
エネルギー	628 kcal 772 kcal	657 kcal 766 kcal	606 kcal 730 kcal	619 kcal 788 kcal	629 kcal 756 kcal
献立	20 第一中最終日	給食の時間をふりかえろう			
	個袋ソース ゆかりあえ 野菜コロッケ ごはん 豚汁	できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。			
	赤 大豆・ぶた肉・とうふ・牛乳	<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた	
	黄 米・じゃがいも・砂糖・パン粉・小麦粉・でん粉・米油・さといも	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた	
緑 にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・えだまめ・キャベツ・もやし・しそ・ごぼう・だいこん・こんにゃく・長ねぎ					
エネルギー	714 kcal				

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

今年度も残りわずかとなりました。この1年、みなさんの食生活はどうでしたか？
 今月は給食の時間をふりかえって、これからどんな食べ方をしたら良いか、自分でも考えてみましょう。

* 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。