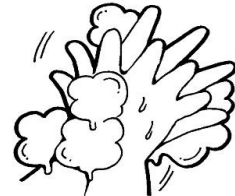


# 4月 献立予定表

2023.4 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	10	11	12	13	14
献立	りんごゼリー 春雨サラダ マーボー丼の具 (ごはん)	カレーおから かますのしょうゆやき 菜めし わかめのみそ汁	いそかあえ とりのてりやき ごはん 豚汁	お祝いデザート 細切り ポテトサラダ ソフトめん ミートソース	ソース アーモンドあえ たら米粉フライ ごはん さわにわん
赤	ぶた肉・大豆・とうふ・牛乳	ミナミカゴカマス・とり肉・豆乳・おから・厚揚げ・大豆・わかめ・牛乳	とり肉・のり・ぶた肉・とうふ・油揚げ・牛乳	ぶた肉・大豆・豆乳・牛乳	タラ・ぶた肉・かまぼこ・牛乳
黄	米・ごま油・砂糖・でん粉・春雨	米・米油・砂糖・じゃがいも・でん粉	米・ごま・じゃがいも	ソフトめん・米油・じゃがいも・ハヤシルウ・砂糖・米粉	米・米粉・でん粉・米油・砂糖・アーモンド・春雨
緑	しょうが・にんにく・にんじん・メンマ・しいたけ・にら・長ねぎ・もやし・きゅうり・りんご	広島菜・京菜・だいこん葉・長ねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・えのきたけ	こまつな・もやし・にんじん・ごぼう・こんにゃく・だいこん・長ねぎ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・トマト・きゅうり・とうもろこし・いちご	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・なめこ
エネルギー	620 kcal   770 kcal	602 kcal   745 kcal	608 kcal   749 kcal	692 kcal   769 kcal	598 kcal   716 kcal
	17	18	19	20	21
献立	いちごゼリー 海藻サラダ ポークカレー (ごはん)	ふりかけ 春キャベツのツナマヨあえ あつやきたまご ごはん 肉じゃが	のり酢あえ さばのみそ煮 ごはん 小煮物	アーモンド キャベツ ハンバーグ あさり入り 横割り丸パン ミネストローネ	おひたし ツナたま そぼろ丼の具 ごはん じゃがいものみそ汁
赤	ぶた肉・スキムミルク・海藻ミック ス・牛乳	たまご・ツナ缶・ぶた肉・牛乳・か つおぶし・のり	さば・のり・とり肉・ほたて・かま ぼこ・牛乳	ぶた肉・とり肉・ベーコン・あさ り・大豆・牛乳	ツナ缶・大豆・たまご・青大豆・厚 揚げ・牛乳
黄	米・米油・じゃがいも・カレー ウ・ごま油・砂糖	米・ノンエッグマヨネーズ・ごま 米油・じゃがいも・砂糖	米・さといも・でん粉・砂糖	パン・アーモンド・オリーブ油・で ん粉・じゃがいも・砂糖	米・米油・砂糖・じゃがいも
緑	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・チャ ツネ・りんご・きゅうり・キャベツ・とうもろ こし・いちご・クランベリー	キャベツ・にんじん・とうもろこし・ しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・しいた け・さやいんげん・抹茶	ほうれんそう・もやし・にんじん・しい たけ・ごぼう・れんこん・こんにゃく・ たけのこ・さやえんどう	キャベツ・きゅうり・にんにく・にんじ ん・セロリ・玉ねぎ・トマト	しょうが・にんじん・玉ねぎ・キャベ ツ・こまつな・とうもろこし・だいこ ん・えのきたけ・長ねぎ
エネルギー	640 kcal   801 kcal	648 kcal   784 kcal	603 kcal   706 kcal	648 kcal   772 kcal	619 kcal   764 kcal
	24	25	26	27	28
献立	ヨーグルト カレーもやし チキンたれカツ ごはん キャベツの みそ汁	くきわかめの きんぴら さばの カレーてりやき ごはん けんちん汁	中華サラダ 肉だんご (2こ) わかめごはん たまご コーンスープ	ごまあえ ちくわのいそべあげ ゆでうどん とりごぼう汁	カレマヨサラダ コーンしゅうまい (2こ) ごはん 豆腐の四川風煮
赤	とり肉・油揚げ・牛乳・ヨーグルト	さば・くきわかめ・ぶた肉・厚揚 げ・牛乳	わかめ・ぶた肉・ハム・とうふ・た まご・牛乳	ちくわ・あおさ・とり肉・かまぼ こ・油揚げ・牛乳	魚すりみ・とり肉・とうふ・牛乳
黄	米・米粉・パン粉・米油・砂糖・ じゃがいも	米・米油・砂糖・ごま油	米・米粉・米パン粉・油・春雨・ご ま油・砂糖・じゃがいも・でん粉	ゆでうどん・でん粉・小麦粉・油・ ごま・砂糖	米・パン粉・小麦粉・春雨・ノンエッグマ ヨネーズ・米油・砂糖・でん粉・ごま油
緑	もやし・にんじん・こまつな・キャ ベツ・えのきたけ・玉ねぎ	にんじん・こんにゃく・さやいんげ ん・だいこん・ごぼう・長ねぎ	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅ うり・にんじん・メンマ・とうもろこし・ 長ねぎ・チンゲン菜	キャベツ・もやし・にんじん・ごぼう ・はくさい・こんにゃく・しいたけ・たけ のこ・えのきたけ・長ねぎ	とうもろこし・玉ねぎ・たくあん・キャベツ ・にんじん・にんにく・しょうが・たけのこ・き くらげ・もやし・チンゲン菜
エネルギー	636 kcal   760 kcal	645 kcal   757 kcal	617 kcal   740 kcal	654 kcal   721 kcal	613 kcal   757 kcal
献立	<b>日付 学校の給食予定</b> 				
赤	<b>体をつくる食品</b>				
黄	<b>熱や力になる食品</b>				
緑	<b>体の調子を整える食品</b>				
エネルギー	小学校: エネルギー   中学校: エネルギー				

## きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

## 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

★米は新発田市産のコシヒカリ100%です。

<4月の地場産物> 米・とうふ・じゃがいも

### 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。

