

1月 献立予定表

2021.1 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立  赤 黄 緑 エネルギー			日付 学校の給食予定 配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。 体をつくる食品 熱や力になる食品 体の調子を整える食品 小学校のエネルギー 中学校のエネルギー	7 一中開始 ノンエックタルタルソース フレンチサラダ 白身魚フライ 横割り丸パン コンソメスープ kcal 740 kcal	8 小学校・本中開始 切り干し大根 あえ ツナたまごの具 ごはん わかめのみそ汁 kcal 658 kcal 818 kcal
献立  赤 黄 緑 エネルギー	11 成人の日 kcal 636 kcal 812 kcal	12 韓国のり もやしナムル 春巻き ごはん キムチチゲ ぶた肉・やき豆腐・のり・牛乳 米・油・小麦粉・春雨・でん粉・米粉・粉あめ・砂糖・ごま油 にんじん・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・干しいたけ・もやし・小松菜・えのきたけ・こんにゃく・白菜・りんご・にんにく・にら・長ねぎ	13 ビーンズサラダ 五目たまごやき コーンピラフ あさりのチャウダー たまご・ひじき・ミックスビーンズ・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳 米・砂糖・でん粉・油・オリーブ油・バター・じゃがいも 玉ねぎ・コーン・にんじん・グリーンピース・たけのこ・長ねぎ・しいたけ・キャベツ・パセリ	14 やきいも わかめサラダ ゆで中華めん たんたんめん わかめ・ぶた肉・大豆・牛乳 小麦粉・砂糖・ごま油・ごま・ラー油・さつまいも きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく・メンマ・玉ねぎ・チンゲン菜・長ねぎ	15 ★小正月献立★ じゃがいもの きんぴら ししゃもフライ(2個) 梅ごはん 白玉汁 ししゃも・ぶた肉・とり肉・油あげ・牛乳 米・でん粉・パン粉・小麦粉・油・じゃがいも・砂糖・ごま・白玉もち うめ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・大根・ごぼう・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・赤しそ
献立 赤 黄 緑 エネルギー	18 ★給食週間★ オータムポエムの ごましょうゆあえ 新発田和牛どんの具 ごはん 新発田 あったか汁 牛肉・あつあげ・大豆・牛乳 米・油・砂糖・でん粉・ごま油・ごま・さといも・ふ・酒かす しょうが・にんじん・こんにゃく・玉ねぎ・さやいんげん・オータムポエム・もやし・キャベツ・大根・長ねぎ	19 ★給食週間★東豊小6年なし 桜ゼリー よろこんぶ あえ ぶりかつ 桜めし すまし汁 ぶり・こんぶ・とり肉・とうふ・牛乳 米・パン粉・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも・水あめ 大根・フロッキー・キャベツ・にんじん・えのきたけ・さやえんどう・さくらんぼ・レモン	20 ★給食週間★中3なし チーズいり きりざい 肉だんごの あんかけ(2個) 紫米ごはん つにもん とり肉・納豆・チーズ・ほたて・かまぼこ・牛乳 米・紫米・パン粉・でん粉・砂糖・油・ごま油・ごま・さといも ごぼう・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・しょうが・大根・小松菜・れんこん・干しいたけ・こんにゃく・たけのこ・さやえんどう・長もやし	21 ★給食週間★外小3・4年なし チンゲン菜 ソテー パンプキン オムレツ アップルチップ ミネストパン スキムミルク・たまご・とり肉・ウインナー・ベーコン・白いんげん豆・あさり・牛乳 小麦粉・砂糖・でん粉・油・オリーブ油・じゃがいも りんご・かぼちゃ・にんじん・キャベツ・コーン・チンゲン菜・にんにく・セロリ・玉ねぎ・トマト・パセリ	22 ★給食週間★二小4年なし ヨーグルト 白菜のツナサラダ ポークカレー(麦ごはん) ツナ・ぶた肉・スキムミルク・ヨーグルト・牛乳 米・麦・砂糖・油・バター・じゃがいも 白菜・きゅうり・コーン・にんにく・玉ねぎ・にんじん
献立 赤 黄 緑 エネルギー	25 ごまびたし さばのみそ煮 ごはん 肉じゃが さば・ぶた肉・牛乳 米・でん粉・砂糖・ごま・油・じゃがいも キャベツ・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・こんにゃく・さやいんげん	26 ★東豊小リクエスト献立★ ミルメークコーヒー 春雨サラダ たれかつ(2個) ごはん ワンタンスープ ぶた肉・牛乳 米・パン粉・小麦粉・砂糖・春雨・ごま油・油 にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・干しいたけ・メンマ・白菜・長ねぎ	27 二小5・6年なし れんこんサラダ ギョーザ(2個) マーボーどんの具(麦ごはん) ぶた肉・とり肉・大豆粉・大豆・とうふ・牛乳 米・麦・砂糖・小麦粉・油・でん粉・ごま油・水あめ キャベツ・玉ねぎ・にら・れんこん・きゅうり・コーン・しょうが・にんにく・にんじん・メンマ・干しいたけ・長ねぎ	28 オータムポエムの いそかあえ アーモンド入り 大学いも 米粉めん ほかほか汁 ぶた肉・油あげ・のり・牛乳 米粉ミックス粉・さつまいも・油・水あめ・砂糖・黒砂糖・ごま・アーモンド・でん粉 オータムポエム・もやし・にんじん・大根・ごぼう・えのきたけ・しょうが・長ねぎ	29 ★本中2年生が考えた献立★ れんこんの きんぴら ハンバーグ わかめごはん とん汁 わかめ・とり肉・ぶた肉・さつまいも・とうふ・牛乳 米・砂糖・でん粉・ごま油・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・れんこん・さやいんげん・ごぼう・大根・長ねぎ


★18日～22日は給食週間★


今年のテーマは
「食べて応援！しばたたっぷり元気ランチ」です

お知らせ
 1. 1月の地場産物
 米・紫米・とうふ・やき豆腐・あつあげ・長ねぎ・ごぼう・キャベツ・大根・さといも・オータムポエム・白菜・えのきたけ・長もやし・あやめみそ・酒かす・牛肉
 2. 小・中学校のエネルギー基準値
 小学校中学年の基準：650kcal
 中学校の基準：830kcal



* 献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。
 * アレルギーをお持ちのおさんは献立内容表でご確認ください。