

こんだてよていひょう



平成25年4月

七業共同調理場(中)

日曜	こんだて					血や肉や骨をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	備考
	主食	主菜	副菜	汁物	飲み物		あかいろのたべもの	みどりいろのたべもの		
9 火	ソフトめん ツナトマトソース	ピーンズ ポテトサラダ			牛乳 シュークリーム	ベーコン ツナ 青大豆 牛乳	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり コーン	ソフトめん じゃがいも	846 kcal 32.2 g	七中始まり
10 水	ごはん	さけの てりやき	ごぼう サラダ	さわに わん	牛乳	さけ ぶた肉 牛乳	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン しいたけ たけのこ えのき はるさめ さやえんどう	米 ごま じゃがいも	772 kcal 35.5 g	七小始まり 1年なし
11 木	麦 ごはん	オムレツ	わかめ サラダ	ポークカレー	牛乳	ぶた肉 たまご わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも	855 kcal 28.9 g	
12 金	ごはん	つくね バーグ	小松菜の ナムル	八宝菜	牛乳	とり肉 ぶた肉 うずらたまご えび あさり 牛乳	だいずもやし こまつな きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ	米 ごま	832 kcal 33.7 g	
15 月	麦ごはん ツナそぼろ丼		ゆかりあえ	わかめ スープ	牛乳	ツナ たまご なたと とうもろこし わかめ 牛乳	にんじん えだまめ かぶ キャベツ きゅうり だいこん えのき 長ネギ	米 麦 ごま	785 kcal 32.7 g	
16 火	はいが よこわり パン	ハンバーグ	ポパイ サラダ	コンソメ スープ	牛乳 ミルク メーク	ぶた肉 ウインナー 牛 乳	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ	パン はいが アーモンド じゃがいも	843 kcal 36.9 g	
17 水	ごはん	春巻き	大豆もやし のあえもの	豆腐の ちゅうか煮	牛乳	ぶた肉 とうもろこし なたと 牛乳	だいずもやし にんじん きゅうり しいたけ メンマ はくさい 長ネギ チンゲンサイ	米 ごま	891 kcal 28.9 g	
18 木	ごはん	豚肉の しょうがやき	なのはな あえ	じゃがいも のみそ汁	牛乳	ぶた肉 たまご 生揚げ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん えのき 長ネギ	米 じゃがいも	859 kcal 35.6 g	
19 金	ごはん (のり つくだけ)	ししゃも いそべフライ	小松菜の おひたし	春の ごにもん	牛乳	ししゃも とり肉 ほたて かまぼこ のり 牛乳	小松菜 もやし コーン にんじん ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ ふき ぜんまい さやえんどう	米 さといも	808 kcal 33.5 g	食育の日
22 月	ごはん	とりのからあげ やくみソース	のりナッツ あえ	けんちん汁	牛乳	とり肉 のり とうもろこし 牛乳	長ネギ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しいたけ	米 アーモンド	789 kcal 32.2 g	
23 火	うどん	大豆と小魚 のあげ煮	ふうみづけ	山菜汁	牛乳	じゃこ いら大豆 とり肉 うずらたまご 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ たけのこ わらび ふき 長ネギ	うどん じゃがいも	821 kcal 37.6 g	
24 水	たけのこ ごはん	たまごやき	ほうれんそ うのごまあ え	くるまふの 煮物	牛乳	たまご かまぼこ とり肉 ふ 牛乳	たけのこ にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しらたき	米 ごま じゃがいも	757 kcal 31.3 g	
25 木	ごはん	ますの 塩焼き	れんこんの きんぴら	真だくさん 汁	牛乳	ます ぶた肉 生揚げ 牛乳	れんこん にんじん しいたけ こんにやく さやいんげん ごぼう ぶなしめじ 長ネギ	米 じゃがいも	782 kcal 36.2 g	
26 金	コーン ピラフ	てりやき チキン	フレンチ サラダ	クラム チャウダー	牛乳	とり肉 ベーコン あさり 牛乳	コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	米 じゃがいも	845 kcal 31.7 g	
30 火	ごはん	キャベツ メンチ	切り干し大根 のソース いため	みそ かきたま汁	牛乳	ぶた肉 生揚げ たまご 牛乳	キャベツ にんじん もやし 切り干しだいこん ピーマン えのき たまねぎ ほうれんそう	米 じゃがいも	881 kcal 35.0 g	七中 給食なし

※ こんだては諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。

ご入学&ご進級おめでとうございます！

いよいよ新年度が始まりました。
これからの1年はどんな年になるのでしょうか。
きっとワクワクしていることでしょう。
私たちは今年度も児童・生徒のみなさんにおいしい給食を
届けるために頑張ります！
どうぞよろしくお祈りします(*^^*)

栄養士・調理員より

今月の新発田産(↑赤字で表示してあります)

米、あやめみそ、ごぼう、にんじん、キャベツ、とうふ、
うずあげ、生あげ、ふ

毎月19日は

食育の日です

新発田の郷土料理や
新発田市産の食材を
使用した料理が
登場します!!

