

# こんたてよていひょう



日曜	こんたて				飲み物 デザート	血や肉や骨をつくる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	エネルギーになる きいろのたべもの	エネルギー たんぱく質	備考
	主食	主菜	副菜	汁物						
3月	たまご・ツナマヨネーズ・きゅうり	大豆もやしのおひたし	わかめのみそ汁	牛乳	のり たまご ツナ わかめ とうふ 牛乳	きゅうり ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えのき 長ネギ	米 ごま じゃがいも	791 kcal 26.9 g	歯の衛生週間	
4火	りんごパン	とり肉の赤ワインに	ピーンズポテトサラダ	レタスのスープ	牛乳	とり肉 ベーコン うずらのたまご 牛乳	りんご えだまめ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ レタス	パン じゃがいも アーモンド	884 kcal 38.9 g	↓
5水	ごはん	豆あじのなんばんづけ	いそかあえ	わらびのみそ汁	牛乳 うまかつてん	まめあじ のり きつねあげ 牛乳	たまねぎ もやし ほうれんそう えのき わらび 長ネギ	米 じゃがいも	780 kcal 33.7 g	七小5年・七中給食なし
6木	あおなのバターライス	とり肉のてりやき	アーモンドキャベツ	ミネストローネ	牛乳	とり肉 ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ にんじん かぶ トマト パセリ	米 麦 アーモンド	808 kcal 28.6 g	七小5年・七中給食なし
7金	ごはん	いかのチリソース	切干大根のサラダ	ちゅうかスープ	牛乳	いか ベーコン とうふ ぐきわかめ 牛乳	たまねぎ 長ネギ 切干だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう もやし メンマ しいたけ	米 ごま	800 kcal 31.9 g	☺
10月	麦ごはん ポークカレー	もやしのサラダ			牛乳 ヨーグルト	ぶた肉 牛乳	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん	米 麦 ごま じゃがいも	852 kcal 27.6 g	
11火	ちゅうかめん	大豆と小魚のあげに	こんにやくサラダ	みそラーメンスープ	牛乳	大豆 じゃこ わかめ ぶた肉 牛乳	アスパラガス こんにやく きゅうり にんじん コーン メンマ もやし キャベツ きつね 長ネギ	ちゅうかめん じゃがいも	849 kcal 36.3 g	
12水	ごはん	アスパラとナッツのいためもの	きゅうりのピリ辛づけ	もずくスープ	牛乳	とり肉 もずく たまご とうふ 牛乳	アスパラガス 赤ピーマン たまねぎ きゅうり キャベツ えのき にんじん 長ネギ	米 カシューナッツ ごま	812 kcal 34.4 g	
13木	ごはん	ぎょうざ	はるさめサラダ	とうふの四川風に	牛乳	ぶた肉 とうふ あさり 牛乳	にんじん はるさめ きゅうり もやし たけのこ きくらげ テンゲンサイ	米 ごま	822 kcal 33.2 g	
14金	ごはん	さばのみそに	こんにやくソテー	さわにわん	牛乳	さば ぶた肉 かまぼこ 牛乳	にんじん こんにやく コーン アスパラガス ごぼう たけのこ はるさめ さやえんどう えのき	米 じゃがいも	856 kcal 35.1 g	
17月	ごはん	ししゃもフライ	いんげんのおかかあえ	みそけんちん汁	牛乳	わかめ ししゃも とうふ 牛乳	さやいんげん キャベツ にんじん だいこん えのき こんにやく 長ネギ	米 じゃがいも	831 kcal 32.8 g	
18火	はいがいりパン	ハンバーグ	ひじきサラダ	コーンスープ	牛乳	ぶた肉 ひじき ベーコン 牛乳	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン 小麦はいが じゃがいも	877 kcal 37.6 g	
19水	ごはん	あじの塩焼き	アスパラの ごまあえ	こにもん	牛乳	あじ とり肉 かまぼこ ほたて 牛乳	キャベツ アスパラガス にんじん しいたけ こんにやく たけのこ ごぼう だいこん もやし ぶなしめじ さやえんどう	米 ごま じゃがいも	758 kcal 37.6 g	★食育の日
20木	ちゅうかませごはん	えびシューマイ	かいそうサラダ	ワンタンスープ	牛乳	えび わかめ ぶた肉 牛乳	キャベツ きゅうり コーン しいたけ メンマ にんじん もやし 長ネギ こまつな	米 ワンタン	747 kcal 28.2 g	
21金	ターメリックライス アスパラみどりカレー	フレンチサラダ			牛乳 りんごゼリー	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ アスパラガス	米 麦 じゃがいも	879 kcal 28.3 g	
24月	ごはん	ますの塩焼き	ごますあえ	異 だくさん汁	牛乳	ます とうふ 牛乳	もやし にんじん きゅうり ごぼう こんにやく 長ネギ	米 ごま じゃがいも	800 kcal 38.5 g	
25火	こめこめん	とうもろこし	シャキシャキサラダ	ミートソース	牛乳	ぶた肉 大豆 牛乳	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト とうもろこし	こめこめん じゃがいも ごま	884 kcal 29.3 g	
26水	ごはん	いわしのレモンに	こんぶのそくせきづけ	みそ肉じゃが	牛乳	いわし こんぶ ぶた肉 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ しらたき さやえんどう	米 ごま じゃがいも	837 kcal 34.9 g	
27木	コーンピラフ	ほうれんそう オムレツ	アスパラとナッツのサラダ	コンソメスープ	牛乳	たまご ウィナー 牛乳	コーン ほうれんそう アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ セロリー ぶなしめじ パセリ トマト	米 麦 アーモンド じゃがいも	806 kcal 27.1 g	
28金	麦ごはん ちゅうか丼	大豆もやしのナムル			牛乳 まくらんぼ	ぶた肉 うずらのたまご えび あさり 牛乳	だいずもやし ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ テンゲンサイ さくらんぼ	米 麦 ごま	777 kcal 33.8 g	

※ こんたては諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。

☺ 6/3~6/7は歯の衛生週間です ☺

この期間ではかみごたえのある献立がたくさん登場します。よくかんで健康な歯を作りましょう。食事の後は歯みがきも忘れずに！

== 6/21 アスパラみどりカレーの登場です！ ==

アスパラみどりカレーとは、新発田産アスパラガスのピューレをつかった緑色のカレーのことです。いつものカレーライスとはひと味ちがった新発田のB級グルメにチャレンジです。



今月の新発田産(↑赤字で表示してあります)

米、あやめみそ、きゅうり、アスパラガス、さやいんげん、トマト、パセリ、かぶ、たまねぎ、こまつな、とうふ、なまあげ

新発田市では学校給食用食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果は市のホームページにて掲載しています。

<http://www.city.shibata.niigata.jp/>

ライフイベントから探す「教育」→学校教育→学校給食用食材の放射性物質検査

