



1月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場



日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー (kcal)	給食のない学校・学級	
		主食	のみもの	おかず	あか	おもに体を作る	みどり	おもに体の調子をととのえる	きいろ			おもに熱や力になる
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質			
9	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ オータムポエムのサラダ なめこのみそ汁	豆腐 ツナ 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	コーン オータムポエム	しょうが れんこん なめこ きゃべつ だいこん ねぎ	米 さといも かたくり粉	油 さとう	683 838	
10	水	中華めん	牛乳	ちゃんぽんスープ 青のりポテトビーンズ 花野菜のごまじょうゆあえ	ぶた肉 えび あさり かまぼこ うずら卵 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが はくさい たまねぎ きくらげ カリフラワー	中華めん じゃがいも	油 さとう ごま	685 833	
11	木	ごはん	牛乳	たまごやき きんぴら ちゃんこ鍋 デザート	たまご とり肉 さつまあげ ほたて かまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ しめじ ごぼう だいこん ねぎ はくさい	米 油 さとう ごま	671 830		
12	金	米粉のナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト ポトフ	ぶた肉 大豆 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ はくさい みかん バイン 黄桃 しめじ	米粉のナン じゃがいも	バター さとう	621 793	
15	月	青菜ごはん	牛乳	昆布巻き 紅白あえ 白玉雑煮 デザート	さけ 大豆 かまぼこ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん 青菜	だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく しいたけ まいたけ	米 白玉もち	マヨネーズ さとう	621 817	
16	火	ツナそぼろ丼	牛乳	ごまあえ みそけんちん汁	ツナ たまご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが こんにゃく きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ	米 さといも 麦	油 さとう ごま	694 857	
17	水	食パン ルレクチェジャム	牛乳	チキンフリカッセ ニース風サラダ シュリエンスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 ホワイトルウ	にんじん パセリ	きゅうり レモン セロリ たまねぎ きゃべつ	パン じゃがいも	バター さとう	627 803	中学校3年生
18	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とナッツのいためもの 水菜の中華サラダ 豆腐の四川風煮	ぶた肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん チンゲン菜	にんにく しょうが もやし 水菜 はくさい きゅうり たけのこ きくらげ	米 はるさめ	油 さとう アーモンド	677 837	加治川中学校 1年生
19	金	わかめごはん	牛乳	いかリングフライ さっぱりあえ とん汁	いか 大豆 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし こんにゃく きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 さとう ごま	615 776	七葉小学校 5年生
22	月	ごはん 一汁三菜献立	牛乳	さばのみそ煮 ごもくいため すまし汁	さば ぶた肉 豆腐	牛乳 荳わかめ	にんじん きぬさや	こんにゃく えのき ごぼう ねぎ	米 ふ	油 さとう ごま	639 797	
23	火	ごはん 地域性と先人の和形献立	牛乳	とり肉の幽庵焼き 白あえ 新発田のぼかほか汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ゆず しいたけ こんにゃく 干し椎茸 れんこん はくさい ねぎ	米 さといも	さとう ごま	601 728	
24	水	米粉麺 日常食として的小麦粉献立	牛乳	ちくわの天ぷら こんぶあえ カレー南蛮 ぼんかん	とり肉 油揚げ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	しいたけ かぶ たまねぎ ねぎ きゃべつ ぼんかん	米粉麺 小麦粉	油 ごま	706 822	
25	木	紫米ごはん 晴れの日献立	牛乳	さけの焼き漬け フルーツ入り紅白なます 小煮物 デザート	とり肉 ほたて かまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ れんこん なめこ ごぼう 長もやし みかん こんにゃく しいたけ	米 紫米 さといも	さとう	673 816	
26	金	ごはん うめぼし ごまごわやさしい献立	牛乳	ししゃもの磯辺フライ のりまめあえ 地場産野菜のごまみそ汁	ししゃも 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん オータムポエム	もやし しいたけ はくさい えのき だいこん ねぎ	米 さといも 小麦粉	油 さとう ごま	633 809	七葉小学校 6年生
29	月	ターメリックライス	みかん ジュース	ドリアソース グリーンサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 ホワイトルウ チーズ	コーン オータムポエム	たまねぎ きゃべつ きゅうり マッシュルーム しめじ みかん	米	バター アーモンド	616 801	
30	火	ごはん	牛乳	とり肉とじゃがいもの煮こみ 白菜のピリ辛漬け あさりのみそ汁	とり肉 あさり 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく きゅうり はくさい だいこん えのき ねぎ	米 じゃがいも	油 さとう	646 798	
31	水	麦ごはん	牛乳	ピビンバの真 ナムル 漬け菜のたまごスープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ たまねぎ はくさい だいずもやし ぜんまい だいこん菜漬け	米 麦 かたくり粉	油 さとう ごま	612 754	

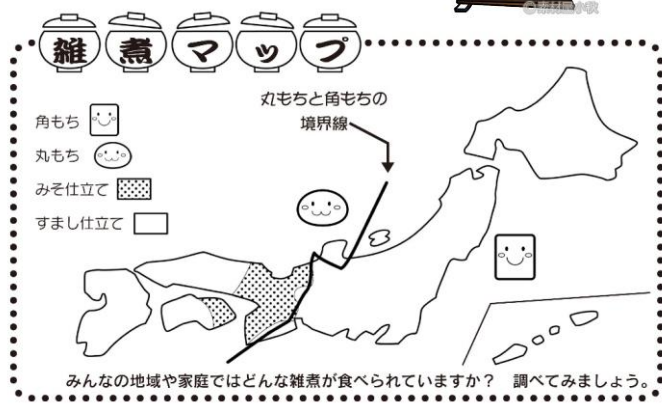
給食開始日
 1月 9日(火) 加治川小学校 七葉中学校 加治川中学校
 1月10日(水) 七葉小学校

22日(月)から26日(金)までを給食記念週間特別献立として提供します。
 詳しくは裏面のおたよりをご覧ください。

今年の給食週間は「和食」がテーマです。



知っていますか?
 一富士 二鷹 三茄子
 これは、初夢に見ると縁起のよいものです。まずは富士山、次に鳥の鷹、そして野菜のなす。どうしてなすなのかは諸説ありますが、江戸時代に徳川家康が初物のなすを好んだから、なすは「事を成す」にかけて縁起がいいからなどがあります。みなさんはどんな初夢を見ましたか?



*太字は新発田市産のものを示します。
 *物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。

