

新潟市黒埼学校給食センター（小学校・中学校）

|                 | こんだて                        | 黄の食品             |                 | 赤の食品             |                 | 緑の食品           |                            | 調味料<br>その他                                | 備考                   |  |
|-----------------|-----------------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------|--|
|                 |                             | エネルギーのもと         | 体をつくる           | 体の調子をととのえる       |                 |                |                            |                                           |                      |  |
| 1日<br>(木)       | ごはん<br>炊飯機                  | こめ               |                 |                  |                 | にんじん<br>さやえんどう | えのきたけ ごぼう<br>だけのこ          | にぼしこ けずりぶし<br>しょうゆ さけ しお                  | 大野小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
| IHP -<br>(kcal) | さばのカレーてり焼き                  |                  | さば              |                  |                 |                |                            | しょうゆ みりん<br>さけ カレーこ                       |                      |  |
| 小636<br>中786    | 山菜のきんぴら<br>牛乳               | さとう              | ごまあぶら ごま        | ぶたにく             |                 | にんじん ビーマン      | わらび しだいけ<br>こんにゃく          | みりん しょうゆ<br>さけ                            |                      |  |
| 2日<br>(金)       | ごはん<br>豚汁                   | こめ               |                 |                  |                 |                |                            |                                           | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | いかのたつた揚げ                    | じゃがいも            |                 | なまあげ ぶたにく        |                 | にんじん           | ごぼう だいこん<br>ねぎ こんにゃく       | みそ にぼしこ                                   |                      |  |
|                 | アーモンドあえ                     | でんぶん             | あぶら             | いか               |                 |                | しょうが                       | しょうゆ                                      |                      |  |
| 小668<br>中818    | 昆布入り大豆<br>牛乳                | さとう              | アーモンド           |                  |                 | こまつな           | キャベツ<br>きりぼしだいこん           | しょうゆ<br>しょうゆ す くらす<br>かつおぶしエキス            |                      |  |
| 5日<br>(月)       | ごはん<br>肉じゃが                 | こめ               |                 |                  |                 |                |                            |                                           | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮           | じゃがいも さとう        | あぶら             | ぶたにく             |                 | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ<br>こんにゃく              | しょうゆ みりん<br>しお                            |                      |  |
| 小611<br>中771    | 即席漬<br>牛乳                   | さとう              | アーモンド           |                  | ちりめんじゃこ         |                |                            | しょうゆ みりん                                  |                      |  |
|                 |                             | みずあめ             |                 | わかめ              |                 |                | キャベツ きゅうり                  | しお こんぶエキス                                 |                      |  |
| 6日<br>(火)       | ごはん<br>根菜汁                  | こめ               |                 |                  |                 |                |                            |                                           | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | ますの塩焼き                      | じゃがいも            |                 | なまあげ             |                 | にんじん           | だいこん ごぼう<br>ねぎ             | みそ にぼしこ                                   |                      |  |
| 小559<br>中695    | きゅうりのかき揚げ<br>牛乳             | さとう              | あぶら ごまあぶら<br>ごま | ぶたにく             | くきわかめ           | にんじん           | ごぼう こんにゃく                  | しょうゆ さけ<br>とうがらし                          |                      |  |
| 7日<br>(水)       | 中華めん<br>みそラーメンスープ           | ちゅうかめん           |                 |                  |                 |                |                            |                                           | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | ぎょうざ                        | でんぶん さとう<br>こむぎこ | あぶら             | ぶたにく なんと<br>だいす  | わかめ             | にんじん なら        | しょうが にんにく<br>メンマ ねぎ<br>ちやし | みそ しょうゆ さけ<br>トガ ガッ ヲリ たらがッ<br>からスープ にぼしこ |                      |  |
| 小625<br>中847    | 切干大根のナムル<br>牛乳              | さとう              | ごまあぶら           |                  |                 | なら             | キャベツ たまねぎ<br>しょうが          | しょうゆ しお                                   |                      |  |
|                 | ジュースフルーツ<br>牛乳              |                  |                 |                  |                 | にんじん           | きりぼしだいこん<br>きゅうり           | しょうゆ す                                    |                      |  |
| 8日<br>(木)       | ピースごはん<br>野菜汁               | こめ               |                 |                  |                 |                | ジュースフルーツ                   | さけ しょうゆ                                   | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | ニギスフライ                      | じゃがいも            |                 | なまあげ             |                 | にんじん ことまつな     | グリーンピース                    | みそ にぼしこ                                   |                      |  |
| 小577<br>中720    | もやしのごまサラダ<br>牛乳             | パンこ こむぎこ<br>でんぶん | あぶら             |                  | ニギス             |                | だいこん ごぼう                   | しょうゆ                                      |                      |  |
| 9日<br>(金)       | かきたまみそ汁<br>とり肉のカレー揚げ        | さとう              | ごま あぶら          |                  | わかめ             | にんじん           | もやし きゅうり<br>コーン            | しょうゆ す しお                                 | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | アーモンド入りシャキシャキサラダ            | さとう              |                 |                  | ぎゅうにゅう          |                |                            |                                           |                      |  |
| 小641<br>中822    | (中) あさりのつくだに<br>牛乳          |                  |                 |                  |                 |                |                            |                                           |                      |  |
| 12日<br>(月)      | じゃこ入り豚肉の甘辛煮(ごはん)<br>厚揚げのみそ汁 | こめ さとう           | あぶら ごま          | ぶたにく             | ひじき<br>ちりめんじゃこ  | にんじん ビーマン      | しょうが ごぼう<br>こんにゃく          | しょうゆ                                      | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | ゆかりあえ                       | じゃがいも            |                 | なまあげ             |                 | ことまつな          | えのきたけ                      | みそ にぼしこ                                   |                      |  |
| 小621<br>中 -     | チーズ<br>牛乳                   |                  |                 |                  |                 | にんじん しそ        | キャベツ きゅうり                  | しお うめず                                    |                      |  |
| 13日<br>(火)      | ごはん<br>もずくと卵のスープ            | こめ               |                 |                  |                 |                |                            |                                           | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | 黒と大豆のチリソース煮                 | でんぶん             |                 | たまご とうふ          | もずく             |                | ねぎ えのきたけ                   | しお しょうゆ<br>がらスープ                          |                      |  |
| 小625<br>中 -     | きゅうりの甘辛<br>ミルクデザート<br>牛乳    | さとう でんぶん         | あぶら ごまあぶら       | たら だいす           |                 | ビーマン           | たまねぎ にんにく<br>しょうが          | しょうゆ さけ<br>けつ トガ ガッ ヲリ                    |                      |  |
| 14日<br>(水)      | わかめごはん<br>チンゲンサイとほたてのスープ    | みずあめ さとう         |                 |                  | ぎゅうにゅう<br>れんにゅう |                | きゅうり                       | しお                                        | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | ビーフンソテー                     | でんぶん さとう<br>こめこ  | あぶら ごまあぶら       | ぶたにく             |                 |                |                            |                                           |                      |  |
| 小596<br>中787    | (中) チーズ<br>牛乳               | ビーフン             | あぶら             | ぶたにく             | わかめ             | チンゲンサイ<br>にんじん | しめじ たまねぎ                   | しお こんぶエキス                                 |                      |  |
| 15日<br>(木)      | まるパン<br>野菜スープ               | まるパン             |                 |                  |                 |                |                            |                                           | 山田小学校<br>6年生<br>給食なし |  |
|                 | ハンバーグのケチャップソース              | じゃがいも            |                 | しろいんげんまめ<br>ベーコン |                 | にんじん パセリ       | たまねぎ セロリ                   | しょうゆ こしょう<br>がらスープ しお                     |                      |  |
| 小603<br>中776    | アスパラとコーンのソテー<br>牛乳          | パンこ さとう<br>でんぶん  | あぶら             | ぶたにく<br>きゅうに     |                 |                | たまねぎ                       | ケチャップ ソース<br>ナツメグ こしょう<br>あかワイン しお        |                      |  |
|                 |                             |                  |                 |                  |                 | アスパラガス         | コーン キャベツ                   | しお こしょう                                   |                      |  |

|              |                                            |                                 |           |                     |                        |                                            |                                                    |                         |
|--------------|--------------------------------------------|---------------------------------|-----------|---------------------|------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
| 16日<br>(金)   | ごはん<br>もやしのみそ汁<br>ササミチーズフライ                | こめ<br>じゃがいも<br>パンこ こむぎこ<br>でんぶん |           | なまあげ<br>とりにく チーズ    | こまつな                   | もやし                                        | みそ にぼしこ<br>しお                                      |                         |
| 小616<br>中759 | 五目豆<br>牛乳                                  | さとう                             |           | だいず さつまあげ こんぶ       | にんじん                   | ごぼう ししいたけ<br>こんにゃく                         | しょうゆ みりん                                           |                         |
| 19日<br>(月)   | マーボー丼(愛ごはん)<br>中華サラダ                       | こめ むぎ さとう<br>でんぶん               | あぶら ごまあぶら | とうふ ぶたにく<br>だいず     | にら                     | ねぎ にんにく<br>しょうが ししいたけ<br>きくらげ              | みそ しょうゆ ざけ<br>トナリツツ 肉がーす<br>がらすープ                  | 立仏小学校<br>6年生<br>給食なし    |
| 小645<br>中 -  | かんそうごぼろ<br>乾燥小魚<br>牛乳                      | さとう みずあめ                        |           | かたくちいわし             |                        |                                            | しお                                                 | 黒崎中学校<br>給食なし           |
| 20日<br>(火)   | ごはん<br>中華風卵コーンスープ<br>えびシューマイ               | こめ<br>でんぶん                      | ごまあぶら     | たまご とうふ             | にんじん<br>チンゲンサイ         | コーン たまねぎ                                   | しお しょうゆ<br>こしょう にぼしこ<br>がらすープ                      | 黒崎南小学校<br>1年生<br>給食なし   |
| 小596<br>中 -  | チャブチェ<br>牛乳                                | はるさめ さとう                        | ごまあぶら     | ぶたにく                | にんじん                   | にんにく しょうが<br>ただのこ きゅうり<br>きくらげ             | がらすープ しお<br>しょうゆ ざけ<br>とうがらしこ                      |                         |
| 21日<br>(水)   | ごはん<br>わらびのみそ汁<br>あじの南蛮漬け<br>ごまびたし         | こめ<br>じゃがいも<br>さとう でんぶん         |           | とうふ あぶらあげ<br>あじ     |                        | わらび えのきだけ<br>しょうが ねぎ                       | にぼしこ みそ<br>ざけ とうがらしこ<br>しょうゆ                       |                         |
| 小651<br>中806 | アップルシャーベット<br>牛乳                           | さとう                             |           |                     | こまつな にんじん              | もやし<br>りんご                                 |                                                    |                         |
| 22日<br>(木)   | ごはん<br>かつおぶりかけ<br>じゃがいもの肉がーす煮<br>チーズオムレツ   | こめ<br>さとう でんぶん                  |           | かつおぶし               | のり                     |                                            | しお まつちゅ<br>しょうゆ みりん<br>す しょうゆ<br>がらすープ             | 黒崎南小学校<br>3・4年生<br>給食なし |
| 小623<br>中780 | あじの南蛮漬け<br>牛乳                              | さとう でんぶん                        | あぶら       | なまあげ ぶたにく           | にんじん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ にんにく<br>しょうが                          | しお まつちゅ<br>しょうゆ みりん<br>す しょうゆ<br>がらすープ             |                         |
| 23日<br>(金)   | 髪ごはん<br>キーマカレー                             | こめ むぎ<br>じゃがいも                  |           | ぶたにく だいず            | にんじん トマト               | たまねぎ にんにく<br>グリーンピース                       | カレーソース<br>カレールウ                                    | 立仏小学校<br>1・2年生<br>給食なし  |
| 小625<br>中807 | アスパラサラダ<br>牛乳                              |                                 | あぶら       |                     | アスパラガス                 | キャベツ きゅうり<br>コーン                           | す しょうゆ<br>しお こしょう                                  |                         |
| 26日<br>(月)   | ゆかりごはん<br>わかめとあさりのスープ<br>豚肉と大豆の揚げ煮         | こめ<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも         |           | あさり とうふ<br>ぶたにく だいず | わかめ                    | ねぎ もやし<br>えのきだけ<br>しいたけ<br>こんにゃく           | しょうゆ がらすープ<br>しお こしょう<br>しょうゆ カレーこ                 |                         |
| 小589<br>中742 | さくらんぼ<br>牛乳                                |                                 |           |                     |                        | さくらんぼ                                      |                                                    |                         |
| 27日<br>(火)   | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>豚肉のしょうが炒め<br>ひじきサラダ      | こめ<br>じゃがいも<br>でんぶん             |           | なまあげ<br>ぶたにく        | こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん | ねぎ<br>しょうが もやし<br>たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン | みそ にぼしこ<br>ざけ しょうゆ<br>みりん<br>しょうゆ みりん<br>しお こしょう す | 山田小学校<br>2年生<br>給食なし    |
| 小582<br>中782 | (中)ブルーベリーゼリー<br>牛乳                         | みずあめ さとう                        |           |                     |                        | ブルーベリーかじゅう                                 |                                                    |                         |
| 28日<br>(水)   | ごはん<br>トマトと卵のスープ<br>レバー入りメンチカツ             | こめ<br>でんぶん                      |           | とうふ たまご<br>ぶたにく     | トマト にんじん               | きくらげ レタス<br>ねぎ                             | がらすープ しょうゆ<br>にぼしこ しお こしょう<br>カレーこ しょうゆ<br>しお こしょう |                         |
| 小620<br>中772 | アーモンドキャベツ<br>牛乳                            |                                 | アーモンド     |                     |                        | キャベツ きゅうり                                  | しお                                                 |                         |
| 29日<br>(木)   | 髪入りパプリカライス<br>とり肉としめじの肉がーす<br>キャベツとコーンのサラダ | こめ むぎ<br>あぶら                    |           | とりにく<br>しょういんげんまめ   | チーズ<br>ぎゅうにゅう          | にんじん パセリ                                   | パプリカこ<br>がらすープ こしょう<br>ホワイトルウ しお                   | 立仏小学校<br>6年生<br>給食なし    |
| 小662<br>中821 | メロン<br>のむヨーグルト                             |                                 |           | ヨーグルト               |                        | メロン                                        |                                                    |                         |
| 30日<br>(金)   | 洋風三色ごはん<br>ワントンスープ<br>えびのから揚げ<br>塩もみ       | こめ<br>ワントン<br>でんぶん              | あぶら       | ウィンナー<br>ぶたにく なるこ   | にんじん<br>こまつな にんじん      | たまねぎ コーン<br>グリーンピース<br>もやし ねぎ<br>しいたけ メンマ  | しお こしょう<br>がらすープ しょうゆ<br>しお こしょう                   | 立仏小学校<br>6年生<br>給食なし    |
| 小594<br>中725 | アーモンド<br>牛乳                                |                                 | アーモンド     |                     |                        | ぎゅうにゅう                                     |                                                    |                         |

「食育」とは、食に関する知識を学び、子どもたちが一生を通して健康的な食生活を送れるようにするための教育です。でも、難しいことではなく、食事のマナーを学んだり、食事作りの手伝いをしたり、家庭菜園で野菜を育てたりすることでも立派な食育になります。この機会に親子で取り組んでみましょう。