

☆ 太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ☆ 献立は食材などの都合により変更になることがあります。ご了承ください。

日曜	献立名	おもな材料						エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中		給食予定等
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる				
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群:肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	2群:ぎゅうにゅう・ 海藻・小魚・乳製品	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	5群:穀類・いも類・さとう	6群:油・種実類			
16水	あおなごはん			ひろしまな		ごめ		611	732	竹俣特高等部なし
	にくだんご②	ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	ごめパンこ さとう でんぶん ごめこ こんにゃく		23.2	26.6	
	はるさめのいためもの	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ し いたけ	さとう はるさめ	ごまあぶら	15.4	16.6	
	トックスープ	とうふ	わかめ	にんじん	メンマ だいずもやし ながねぎ	とつく		3.0	3.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17木	ごはん					ごめ		649	792	竹俣特高等部なし
	ハヤシソース	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも さとう	キャノーラゆ ハヤシルウ	21.2	25.5	
	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごめあぶら	13.9	16.1	
	ワインゼリー					さとう		3.0	4.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18金	ごはん					ごめ		612	756	いじみの分校小5なし 竹俣特高等部なし
	ししゃもフライレモンソース		ししゃも		レモン	さとう パンこ こむぎこ	ごめあぶら	24.6	29.8	
	いそかあえ		のり	にんじん	もやし キャベツ	さとう		18.1	21.0	
	とうがんのこにもん	とりにく かまぼこ		にんじん オクラ	ごぼう しいたけ たけのこ しょ うが とうがん	じゃがいも さとう こんにゃく		2.0	2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24木	ごはん					ごめ		658	805	竹俣特高等部なし 東小5年なし
	とりにくのあまずあん	とりにく				さとう でんぶん	ごめあぶら	26.4	31.3	
	きゅうりとキャベツのピリからあえ			にんじん	きゅうり キャベツ しょうが			24.6	29.0	
	とうふのうまに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンさい	しょうが たけのこ きくらげ た まねぎ ながねぎ	でんぶん	キャノーラゆ	2.2	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25金	ごはん					ごめ		644	795	竹俣特高等部なし 東小5年なし 東小1年試食会
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん		27.0	33.7	
	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう	ごまあぶら	16.1	19.1	
	おつきみじる	あぶらあげ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ かぼちゃ	じゃがいも でんぶん さとう		2.3	3.0	
	おつきみゼリー				みかん レモン	さとう				
28月	ごはん					ごめ		601	737	竹俣特高等部なし
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく なんと		にんじん チンゲンさい	にんにく しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ もやし キャベツ たけのこ	でんぶん	キャノーラゆ ごまあぶら	22.4	26.2	
	ほそぎりポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	オリーブオイル	20.5	23.8	
	かたぬきチーズ		チーズ					1.9	2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29火	ごはん					ごめ		608	736	いじみの分校なし 竹俣特高等部なし
	カレーメンチカツ	ぶたにく たまねぎ			たまねぎ しょうが にんにく	パンこ さとう	ごめあぶら	22.8	27.0	
	わかめあえ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			20.3	23.3	
	じゃがいもとあつあげのおみそしる	あつあげ あやめみそ			しめじ ながねぎ	じゃがいも		2.2	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30水	ごはん					ごめ		609	748	いじみの分校なし 竹俣特高等部なし
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん		21.7	25.6	
	マヨたくあえ			にんじん	たくあん キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネース	18.6	21.7	
	キムチにくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが キムチ たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	キャノーラゆ	2.1	2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							



夏野菜を食べよう！ ～ ラタトゥイユ ～

夏が旬の野菜を使って、ラタトゥイユを作ってみませんか？多めに作って、保存容器に入れておくと保存も利きいろいろな料理に変身させることも可能です。例として、パンの上にチーズとともにのせて焼いてピザトーストにすると簡単においしくいただけます。また、水分とカレールウを加えてカレーや、カレースープにすることもオススメです。ちょっと味を整えてパスタソースへ変身させるのもよいと思います。

材料（4人分 お好みの夏野菜でどうぞ）

にんにく	1片	みじん切り
トマト	中 1個	角切り
なす	1本	いちょう切り
ズッキーニ	1本	小口切り
玉ねぎ	1個	色紙切り
ベーコン	2枚	短冊切り
さやいんげん	2本	ぶつ切り
オリーブオイル	少々	下ゆで
コンソメ	少々	
塩 こしょう さとう	少々	

- ① オリーブオイルで、にんにく、玉ねぎを炒めてベーコンを加えてさらに炒めます。
- ② ①なす、トマト、ズッキーニを加えてさっくりと混ぜたら、中火以下にして、調味料を加えて蓋をして煮込みます。
- ③ お好みでパスタソースを加えたり、中濃ソースを加えたりして味を調えます。野菜に火が通り水分が少なくなったらゆでたいんげんを加えて、できあがりです。