

# 4月 給食献立表

(Aグループ)

新潟市立山の下中学校

# ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りにも努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、次のことを守りましょう。

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなどが給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
8日(水)	ごはん					米	油	エネルギー	790 kcal
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	29.9 g
	鱈の南蛮漬	あじ			しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質	27.1 g
	ごまネーズあえ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 卵抜きマヨネーズ	食塩相当量	2.6 g
9日(木)	ごはん		牛乳						
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油 カレールウ (小麦なし・乳なし)	エネルギー	817 kcal
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		油	たんぱく質	23.6 g
	お祝いデザート 牛乳	豆乳	牛乳		いちご	砂糖		脂質	42.5 g
10日(金)	ごはん					米	油	エネルギー	850 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質	28.9 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 レバー			たまねぎ しょうが にんにく	パン粉(小麦) 砂糖 でん粉	油	脂質	31.0 g
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ(魚) 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	砂糖	油	食塩相当量	3.4 g
13日(月)	ごはん					米	油	エネルギー	812 kcal
	春野菜汁	生揚げ みそ		にんじん	かぶ ごぼう ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	34.8 g
	鶏肉と大豆のごまがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	脂質	26.8 g
	塩もみ 牛乳		牛乳		キャベツ きゅうり			食塩相当量	2.2 g
14日(火)	ソフト麺					小麦粉		エネルギー	857 kcal
	ミートソース	牛肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー		ハヤシルウ(小麦 なし・乳なし) 油	たんぱく質	34.7 g
	ハム入りシャキシャキサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	脂質	23.5 g
	国産オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ(かんきつ)			食塩相当量	2.7 g
15日(水)	ごはん					米	油	エネルギー	760 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	たんぱく質	28.5 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質	19.0 g
	風味漬				きゅうり キャベツ しょうが			食塩相当量	2.5 g
16日(木)	わかめごはん		わかめ			米 砂糖	油	エネルギー	772 kcal
	春野菜の煮物	豚肉 竹輪(魚) がんもどき	昆布	にんじん	ごぼう たけのこ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質	30.4 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質	22.1 g
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量	3.3 g
17日(金)	ごはん					米	油	エネルギー	759 kcal
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	27.0 g
	いわしのカリカリフライ (2本)	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉	油	脂質	24.1 g
	切干し大根のやきそばソース炒め	豚肉	あおのり	にんじん 青ピーマン	切干しだいこん もやし		油	食塩相当量	1.9 g



はる あじ  
春の味

ぎゅうしよく  
給食にはこれから季節ごとの  
しゅん あじ  
旬の味がたくさん登場します。



春だけ?

春キャベツさん

ボクは春だけの特別なキャベツだよ

葉がふんわりしたキャベツだよ

春の間に収穫する

軽くてやわらかそう!

ふっふのキャベツはずっしり重いけど

旬の味を楽しんでね!

Yummy!

今が一番みずみずしくてやわらかいんだよ

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海 そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
20 日 (月)	ごはん キャベツのみそ汁	油揚げ みそ			ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油	エネルギー 751 kcal たんぱく質 27.9 g
	チキンたれかつ	鶏肉 大豆				パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 とうもろこし 砂糖	油	脂質 21.2 g
	コーン入りひたし			こまつな にんじん	もやし とうもろこし			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
21 日 (火)	ごはん					米	油	エネルギー 792 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん こまつな	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 32.0 g
	ごま入り中華サラダ ヨーグルト		ヨーグルト	にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g
22 日 (水)	ごはん					米	油	エネルギー 775 kcal
	五目汁	生揚げ		にんじん	えのきたけ ごぼう ねぎ	こんにゃく		たんぱく質 31.2 g
	さばのたつた揚げ	さば			しょうが	でん粉	油	脂質 29.3 g
	のりすあえ		のり	こまつな にんじん	もやし			食塩相当量 1.8 g
23 日 (木)	カレー味ご飯					米	油	エネルギー 797 kcal
	鶏肉としめじのクリームソース	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	ホワイトルウ(小麦)	ホワイトルウ (乳) 油	たんぱく質 32.6 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ(魚)		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし		油	脂質 26.3 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.4 g
24 日 (金)	ごはん					米	油	エネルギー 782 kcal
	かきたま汁	卵 豆腐		こまつな にんじん	ねぎ	でん粉		たんぱく質 28.7 g
	白身魚フライ	ホキ				パン粉(小麦) 小麦粉	油	脂質 24.5 g
	春雨の炒め煮	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.5 g
27 日 (月)	マーボー丼(ごはん)					米	油	エネルギー 757 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 30.7 g
	ごま入りもやしのナムル ミニレモンゼリー			こまつな	もやし とうもろこし レモン(かんきつ)	砂糖 砂糖	ごま ごま油	脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
28 日 (火)	ごはん					米	油	エネルギー 766 kcal
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく		ねぎ えのきたけ			たんぱく質 29.5 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質 23.5 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.8 g
30 日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 832 kcal
	コンソメジュリエンヌ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも		たんぱく質 35.2 g
	ハンバーグオニオンソース	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	脂質 32.8 g
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 3.1 g
	牛乳		牛乳					
新潟市の基準値		エネルギー 800 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.9 g	食塩相当量 2.5 g			

## 給食当番の決まりを守ろう

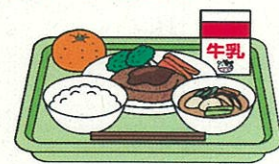


みんなが給食を安心して、気持ちよく食べられるよう、給食当番は決まりを守り、協力して準備や後片付けをしましょう。



<b>トイレは身したくを整える前に済ませる。</b> 	<b>爪は短く切っておく。</b> 	<b>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</b> 	<b>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</b> 
<b>清潔な給食着を身につける。</b> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<b>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</b> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<b>マスクで鼻と口をおおう。</b> 	
<b>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</b> 	<b>食缶や食器がごなどを床に置かない。</b> 	<b>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</b> <p>30人分なら... 10人分</p>	<b>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</b> 

## 給食内容について



**主食:**新潟市は米飯給食を推進しているため、年間を通して米飯が週4、5回以上となるように献立を作っています。新潟市産の「こしいぶき」と「こしいかり」をブレンドしたお米を使用し、給食センターで炊いています。白米の他、具を混ぜ込んだごはんも出ます。白米以外では、月1~2回程度パンや麺を予定しています。(パンと麺は、それぞれの委託業者から届きます)

**副食:**普段の食事の見本となるように、主菜・副菜・汁ものを組み合わせた献立内容となるよう心掛けています。主菜は、揚げ物、炒め物、煮物、蒸し物など、さまざまな調理法のもので出ます。食材は市内でとれたものを優先して取り入れ、地産地消に取り組んでいます。

**牛乳:**毎日200mlの牛乳が出ます。成長期の子どもたちのカルシウム補給源

Aグループの給食は、(株)日本フードリンクが作り、各校に運んでいます。(献立作成は新潟市の栄養教諭が行っています)