

2019年 4月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金		
こんだて	*4月の予定*		~中学校~ ◎給食開始日 5日(金) 見中2~3年 8日(月) 南中2~3年 9日(火) 見中1年、西中、今中、南中1年 ◎給食なし 22日(月) 全中学校給食なし	~特別支援学校~ ◎給食開始日 9日(火) 小学部2年~高等部 15日(月) 小学部1年 ◎給食なし 24日(水) 中学部給食なし 25日(木) 小学部給食なし	5 <input type="checkbox"/> 中のみミニフィッシュ ひじきの和風サラダ さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き ごはん 切り干し大根 みそ汁		
	エネルギー				679 kcal 822 kcal		
	塩分				2.1 g 2.7 g		
	補ってほしい食品				くだもの 牛乳 鮭 みそ ハム うち豆 油揚げ ひじき 中のみいわし 玉ねぎ コーン 小松菜 キャベツ もやし パセリ にんじん ねぎ しめじ 大根 絹さや ごはん ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 里芋		
	あか						
みどり							
きいろ							
こんだて	8 <input type="checkbox"/> 牛乳 わかめのナムル いかのねぎだれ ごはん 麻婆豆腐	9 <input type="checkbox"/> 牛乳 しゃきしゃき和え かつおのごまケチャソース ごはん みそけんちん汁	10 <input type="checkbox"/> ちゅう中のみチーズ ミートパンネ 鱈のジエノパソース焼き アップルチップパン 春野菜 ポトフ	11 <input type="checkbox"/> 牛乳 のり酢あえ 豆腐ハンバーグきのこあん ごはん かき玉汁	12 <input type="checkbox"/> 牛乳 ひじきマリネ 柑橘果物 ポークカレーライス(ごはん)		
	エネルギー	645 kcal 759 kcal	628 kcal 744 kcal	625 kcal 814 kcal	624 kcal 742 kcal	689 kcal 809 kcal	
	塩分	2 g 2.4 g	1.8 g 2.4 g	2.3 g 3.3 g	2.7 g 3.0 g	2.6 g 3.1 g	2.6 g 3.1 g
	補ってほしい食品	いも類 牛乳 いか かまぼこ わかめ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	くだもの 牛乳 かつお 油揚げ 豆腐 みそ	海藻類 牛乳 鱈 牛肉 豚肉 大豆 ウィンナー チーズ	いも類 牛乳 豆腐 ツナ 豆腐 かまぼこ 卵 のり わかめ 鶏肉	きのご類 牛乳 大豆 ひじき ハム 豚肉	
	あか	ねぎ きゃべつ もやし にら にんじん たけのこ 椎茸 しょうが にんにく	きゃべつ 小松菜 もやし 大根 しその実 ねぎ にんじん 大根 ごぼう しめじ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト セロリー キャベツ かぶ りんご	まいたけ えのき 枝豆 しょうが キャベツ ほうれん草 もやし ねぎ にんじん たけのこ 椎茸	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが くだもの	
みどり	ごはん 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま	ごはん 砂糖 ごま 里芋	米粉パン マカロン オリーブオイル じゃが芋	ごはん 砂糖 ごま	ごはん 砂糖 油 じゃが芋		
きいろ							
こんだて	15 <input type="checkbox"/> 牛乳 ごぼうのサラダ チャーシュー2枚 中華めん わかめラーメン スープ	16 <input type="checkbox"/> 牛乳 かぶの梅おかかあえ 鶏の唐揚げ お祝いデザート わかめ すまし汁 ごはん	17 <input type="checkbox"/> 牛乳 茎わかめの炒め物 ますの塩焼き ごはん キャベツ豚汁	18 <input type="checkbox"/> 牛乳 じゃごサラダ 豚肉の生姜焼き ごはん あさりのみそ汁	19 <input type="checkbox"/> 牛乳 納豆あえ ししゃもフライ2本 ごはん カレー風味肉じゃが		
	エネルギー	630 kcal 762 kcal	717 kcal 830 kcal	615 kcal 727 kcal	723 kcal 854 kcal	717 kcal 887 kcal	
	塩分	3.2 g 3.8 g	2.5 g 2.7 g	1.8 g 2.0 g	2.1 g 2.7 g	2 g 2.5 g	
	補ってほしい食品	くだもの 牛乳 わかめ 豚肉 大豆 ツナ いわし	いも類 牛乳 鶏肉 昆布 かつお節 かまぼこ わかめ 豆腐 卵 ヨーグルト	小魚 牛乳 ます 茎わかめ さつまあげ 豆腐 豚肉 みそ	海藻類 牛乳 豚肉 大豆 いわし あさり 油揚げ みそ	くだもの 牛乳 ししゃも ひじき 納豆 かつお節 豚肉	
	あか	ねぎ にんじん もやし コーン たけのこ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 ごぼう	キャベツ かぶ きゅうり 梅 小松菜 ねぎ にんじん えのき レモン	さやいんげん にんじん たけのこ キャベツ ねぎ ごぼう コーン	しょうが レモン キャベツ 小松菜 コーン ねぎ 大根 にんじん ごぼう 絹さや	小松菜 にんじん しその実 大根 玉ねぎ さやいんげん 椎茸	
みどり	中華めん 油 砂糖 アーモンド	ごはん かたくり粉 油 砂糖 小麦粉	ごはん ごま 砂糖 油 里芋	ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	ごはん ごま じゃが芋 油 砂糖		
きいろ							
こんだて	22 <input type="checkbox"/> 牛乳 肉炒め(ビビンバ) 手切り卵入りナムル(ビビンバ) ごはん わかめスープ	23 <input type="checkbox"/> 牛乳 わかめのごま酢和え にしんの照り煮 ごはん 春野菜の煮物	24 <input type="checkbox"/> 牛乳 サンド用千切りキャベツ ハンバーグケチャップソース スライスチーズ ごはん あさり入りミネストローネ	25 <input type="checkbox"/> 牛乳 アーモンド小魚 柑橘果物 豚とレバーのスタミナ揚げ ごはん ごもくはるさめ五目春雨スープ	26 <input type="checkbox"/> 牛乳 フルーツカクテル 海藻サラダ カレーピラフ シーフードシチュー		
	エネルギー	692 kcal 787 kcal	638 kcal 757 kcal	690 kcal 858 kcal	645 kcal 764 kcal	698 kcal 859 kcal	
	塩分	2.1 g 2.6 g	2.1 g 2.3 g	3.0 g 3.9 g	1.9 g 2.2 g	3.1 g 3.8 g	
	補ってほしい食品	いも類 牛乳 牛肉 みそ 卵 のり 豆腐 なたと わかめ ヨーグルト 椎茸	くだもの 牛乳 にしん わかめ かまぼこ 厚揚げ 豚肉 みそ かつお節	きのご類 牛乳 豚肉 牛肉 大豆 あさり チーズ ベーコン	海藻類 牛乳 豚肉 豚レバー かまぼこ いわし	種実類 牛乳 鶏肉 わかめ 海藻 かまぼこ いか ほうたて えび ベーコン 生クリーム チーズ	
	あか	たけのこ ぜんまい しょうが にんにく アロエ ほうれん草 大根 もやし ねぎ にんじん えのき コーン	きゅうり もやし にんじん たけのこ 絹さや ふき	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり セロリー にんじん にんにく パセリ	しょうが にんにく にら チンゲン菜 きくらげ ねぎ もやし にんじん えのき たけのこ 柑橘果物	グリーンピース きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ りんご 桃 ラフランス	
みどり	ごはん 砂糖 ごまごま油	ごはん 砂糖 ごま じゃが芋	米粉パン 砂糖 じゃが芋 オリーブオイル	ごはん じゃが芋 紫芋 砂糖 ごま アーモンド 春雨	ごはん 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉		
きいろ							

小学校1年生の牛乳は、4月中は、半量の100ccです。





2019年 4月の給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

見附市学校給食センター

- 職員数
栄養士 2名
調理員 26名
- 食数
小学校：8校
中学校：4校
特別支援学校：1校
・・・約3,300食



期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。
安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、給食センター職員一同、力を合わせて頑張っていきます。
今年度も学校給食にご理解とご協力をどうぞよろしくお願い致します。

見附市の学校給食について

七分つき飯給食です



<主食> 週4日米飯 隔週で米粉パン(水曜日)めん(月曜日)
今年度より、市内各地域の多様な品種の見附産米を使用し、生産者や生産地域を明確にすることにより、子どもたちの食に対する一層の理解を促す取り組みが行われます。
毎月の給食だよりで産地と銘柄を紹介していきます。
4月は、小栗山産のコシヒカリを使用します。

<おかず> 多くの種類の食品をバランスよく取れる工夫をしています。
旬のものを取り入れています。
バラエティにとんだ献立を心がけています。
行事に合わせた行事食が登場します。

地場農産物の活用



年間を通じて見附市内で収穫された新鮮な野菜やくだものが登場します。品目は、給食だよりやお昼の放送で紹介していきます。

★都合により献立は変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

給食のきまりと食事のマナー

①みじたくをととのえよう

帽子をきちんとかぶろう。

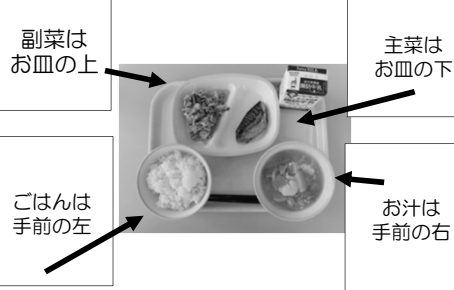


白衣はボタンをしめ、エプロンはひもを結びましょう。

給食当番以外もマスクをしっかりとつけよう。

手は石けんをつけてしっかり洗い、きれいなハンカチでふきましょ。

②食器は正しくならべよう

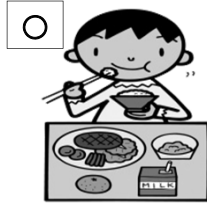


③食器や食缶を床におかない

床はホコリやゴミだけでなく、目に見えない菌で汚れているよ！食器などはきれいにふいた配膳台の上に置こう！！



④よい姿勢・正しい持ち方で食べよう



⑤汁はかきまぜながら盛ろう

栄養たっぷりの汁は、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富です。よくかきまぜながら食べよう。



⑥ごはんとおかずを交互に食べよう

ごはんとおかずを交互に食べると、それぞれがよりおいしくなるよ！



⑦食器やはしはていねいに返そう

食器やはしは、みんながくりかえし使うものです。大切に使いましょう。



⑧食事にふさわしい会話をしよう

おいしいね！



⑨食べ物を口に入れたまましゃべらない

