



# 2019年 5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	7	8	9	10	
	副菜 (ふくさい) 主菜 (しゅさい) ごはん しるもの	柑橘果物 豚キムチ丼 (ごはん) あさりと わかめスープ	コーヒー牛乳 こまつなサラダ キャベツメンチカツソースかけ スライス米粉丸パン リボンパスタ スープ	ひじきの炒り煮 鮭の照りマヨ焼き 抹茶プリン ごはん わかめと 筍のみそ汁	こんぶづけ いかの唐揚げ 中学校のみチーズ ごはん じゃが芋の そぼろ煮
	エネルギー 小: 640 kcal 中: 820 kcal	615 kcal 720 kcal	636 kcal 781 kcal	686 kcal 799 kcal	649 kcal 849 kcal
	塩分 小: 2.5↓ g 中: 3↓ g	2.1 g 2.5 g	3.1 g 3.8 g	2.2 g 2.4 g	2 g 2.9 g
	補ってほしい食品 家庭で補ってほしい食品	いも類	大豆製品	種実類	くだもの
あか 赤: 体を成長させるものになる食品	牛乳 豚肉 厚揚げ あさり 豆腐 たまご	コーヒー牛乳 豚肉 ツナ ウィンナー	牛乳 鮭 ひじき 大豆 さつま揚げ わかめ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 いか 豚肉 チーズ こんぶ	
みどり 緑: 体の調子を整える食品	玉ねぎ にんじん なら もやし 白菜キムチ ねぎ えのきだけ 柑橘果物	キャベツ 小松菜 きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	にんじん ごぼう いんげん たけのこ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん しょうが たけのこ 玉ねぎ しいたけ きぬさや	
きいろ 黄: 体を動かすエネルギーになる食品	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	米粉パン 油 砂糖 パスタ じゃが芋	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	米 油 ごま じゃが芋 片栗粉	
こんだて	13	14	15	16	17
	柑橘果物 アスパラのサラダ ソフトめん あさりとツナの トマトソース	納豆あえ ほきの薬味ソース 型抜きチーズ ごはん 山菜の みそ汁	のり酢あえ 豚肉のびり辛焼き ごはん おじゃが 団子汁	じゃこ入りおひたし 厚焼きたまご たけのこ 豚汁 ごはん	海藻サラダ ドライカレー いちごヨーグルト ナン イタリアン スープ
	エネルギー 669 kcal 823 kcal	732 kcal 855 kcal	630 kcal 751 kcal	609 kcal 723 kcal	654 kcal 792 kcal
	塩分 2.9 g 3.3 g	2.7 g 3 g	2 g 2.4 g	3 g 3.6 g	3.4 g 4.1 g
	補ってほしい食品 豆類	海藻類	くだもの	種実類	きのご類
あか 牛乳 あさり ツナ ベーコン ハム	牛乳 ほき 納豆 豆腐 みそ チーズ	牛乳 豚肉 のり ツナ 豆腐 なた	牛乳 たまご ちりめんじゃこ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 豚肉 大豆 海藻 ツナ たまご チーズ ベーコン ヨーグルト	
みどり にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ コーン マッシュルーム トマト アスパラ キャベツ 柑橘果物	しょうが ねぎ ほうれん草 たくあん にんじん 山菜 えのきだけ	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ 小松菜 ごぼう しいたけ	たけのこ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう だいこん ねぎ	玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 小松菜	
きいろ ソフトめん 油	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	米 じゃが芋	米 ごま油 じゃが芋	ナン 油 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	
こんだて	20	21	22	23	24
	切干大根のキムチあえ 酢豚 カレーミニフィッシュ ごはん もずく スープ	わかめのごま酢あえ えびたけのこフライ ゆかり みそワンタン ごはん スープ	大豆のサラダ マーマレードチキン 黒糖米粉コッペパン ほうたてとアスパラの チャウダー	コーンおひたし のりの佃煮 ごはん かきたま汁	青菜とひじきのナムル コーンしゅうまい2こ 乳酸菌デザート キムチ 中華スープ チャーハン
	エネルギー 652 kcal 768 kcal	628 kcal 744 kcal	717 kcal 833 kcal	643 kcal 760 kcal	635 kcal 753 kcal
	塩分 2.5 g 2.9 g	2.7 g 3.4 g	3 g 3.6 g	2.2 g 2.5 g	2.9 g 3.7 g
	補ってほしい食品 くだもの	大豆製品	きのご類	いも類	
あか 牛乳 豚肉 もずく 豆腐 ちりめんじゃこ	牛乳 えび わかめ かまぼこ ひき肉 みそ	牛乳 鶏肉 ハム ほうたて チーズ 大豆	牛乳 じゃも ツナ かつお節 わかめ 豆腐 たまご みそ のり	牛乳 豚肉 ひじき たら ハム 豆腐	
みどり しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ビーマン きゅうり 切干大根 もやし えのきだけ	たけのこ もやし きゅうり きくらげ ねぎ コーン メンマ キャベツ にんじん なら にんにく	オレンジ キャベツ きゅうり 枝豆 アスパラ にんじん 玉ねぎ	キャベツ 小松菜 にんじん コーン ねぎ しめじ	コーン 小松菜 にんじん もやし たけのこ えのきだけ ねぎ なら	
きいろ 米 じゃが芋 油 片栗粉	米 油 砂糖 ごま ワンタン	米粉パン 油 じゃが芋	米 油 砂糖	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	
こんだて	27	28	29	30	31
	梅肉あえ 油揚げの煮物 まんでん大豆 山菜和風汁 米粉めん	じゃがいものきんぴら さばのカレー焼き ごはん なめこ汁	アーモンドあえ 鶏肉のレモン和え ごはん 豆腐の すまし汁	メロン 福神和え キーマカレー (ごはん)	ぜんまいと筍の煮物 かつおの磯辺フライ ごはん 車麩の みそ汁
	エネルギー 653 kcal 808 kcal	652 kcal 771 kcal	680 kcal 800 kcal	724 kcal 851 kcal	647 kcal 761 kcal
	塩分 2.7 g 3 g	1.7 g 2 g	1.9 g 2.3 g	2.8 g 3.3 g	2 g 2.3 g
	補うとよい食品 海藻類	くだもの	いも類	種実類	海藻類
あか 牛乳 なた 豚肉 油揚げ かつお節 大豆	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 鶏肉 豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 かつお がんもどき 豆腐 油揚げ みそ	
みどり 山菜 にんじん ねぎ 小松菜 しいたけ なめこ キャベツ きゅうり	にんじん いんげん なめこ 小松菜 ねぎ	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン ましたけ ねぎ	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム メロン にんにく しょうが パセリ きゅうり キャベツ	ぜんまい たけのこ しいたけ にんじん こまつな ねぎ	
きいろ 米粉めん 砂糖	米 砂糖 ごま油	米 片栗粉 油 アーモンド	米 牛乳 油 じゃが芋	米 油 砂糖 車麩	



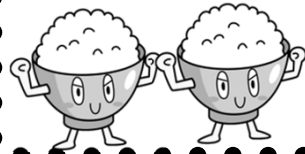
2019年 5月の給食だより

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

# 見附のお米～味めぐり～

今年度から、市内8小学校区で生産される多様な品種のお米を給食で使用しています。これは、全国でも珍しい取り組みで、生産者や生産地域（小学校区ごとの8地域！）、品種を明確にすることにより、子どもたちの食に対するより一層の理解を促す取り組みです。見附市内では各地域でいろいろな品種のお米が作られていますので、給食で市内のお米の味めぐりをしてみましょう。また、お米は口に入るまでに88回も手がかかるといわれています。農家の方が大切に育てたお米を感謝していただきましょう。

**5月のお米は  
新潟小学校区産  
「コシヒカリ」が  
登場します！**



給食で登場する品種

葛巻小学校区産  
こしいぶき

今町小学校区産  
コシヒカリ

見附小学区産  
こしいぶき  
つきあかり

新潟小学校区産  
コシヒカリ  
つきあかり

名木野小学校区産  
こしいぶき  
みずほの輝き

見附第二小学校区産  
こしいぶき

田井小学校区産  
みずほの輝き

上北谷小学校区産  
こしいぶき

## \* 5月の予定 \*

### 小学校

- 20日 見附小・名木野小・葛巻小・上北谷小振替休業日
- 22日 葛巻小6年なし
- 27日 見附第二小・田井小・新潟小・今町小振替休業日  
葛巻小1年なし
- 30・31日 葛巻小5年なし



## 地消地産ニュース

### 旬の味！小栗山産のアスパラ



今年も小栗山産の美味しいアスパラが給食に登場します。太陽の光をたっぷり浴びた甘くて栄養豊富なアスパラです。旬の味を味わっていただきましょう。

### 中学校

- 15日 南中1年なし
- 21日 今町中1年なし

### 特別支援学校

- 15・16・17日 高等部3年なし
- 20日 小・中学部振替休業日
- 31日 中学部2年なし

