



# 2022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	<p><b>4月のお米は新潟小学校区産 つきあかりです。</b></p> <p>市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。</p> 		<p>基準</p> <p>副菜 主菜</p> <p>しゆよく 汁物</p>	<p>7</p> <p>磯マヨサラダ 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮</p> <p>ごはん みそけんちん汁</p>	<p>8</p> <p>チーズ入りおひたし さけのみそマヨコーン焼き</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	
	エネルギー			小 kcal 中 kcal	673 kcal 795 kcal	595 kcal 705 kcal
	塩分			小 g 中 g	1.6 g 2.1 g	1.7 g 2.2 g
	補ってほしい食品	家で補ってほしい食品		小魚類	くだもの	
	あか	赤：体をつくるものになる食品		牛乳 鶏肉 高野豆腐 ハムのり 豆腐 みそ	牛乳 さけ みそ チーズ かつお節 鶏肉 なたと ほたて貝柱	
	みどり	緑：体の調子を整えるものになる食品		長ねぎ 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう	コーン もやし 小松菜 にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	
きいろ	黄：エネルギーのもとになる食品		米 片栗粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 里芋 ごま油	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 里芋		
こんだて	11	12	13	14	15	
	キャベツの昆布漬け めげらの照り焼き	切干大根の焼きそば風 肉団子の甘酢あん(2個)	ガーリックサラダ えびカツ	清美オレンジ 海藻サラダ	和風マカロニサラダ 玉子焼き	
	ごはん 豚汁	ごはん 山菜のみそ汁	ごはん チキンのコッペパン クリームシチュー	ポークカレーライス (麦ごはん)	桜ごはん すまし汁	
	エネルギー	563 kcal 705 kcal	585 kcal 709 kcal	693 kcal 861 kcal	604 kcal 707 kcal	632 kcal 737 kcal
	塩分	1.6 g 1.9 g	2.0 g 2.6 g	2.7 g 3.5 g	2.4 g 3.0 g	3.0 g 3.3 g
	補ってほしい食品	きのご類	海藻類	いも類	大豆製品	種実類
あか	牛乳 めげら こんぶ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 えび すけそうだら ハム 鶏肉	牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり ツナ	牛乳 卵 ツナ 大豆 鰹節 わかめ 豆腐 豆乳	
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ごぼう 大根 長ねぎ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン 切干大根 わらび みずな 山うど えのきたけ 長ねぎ	玉ねぎ コーン トマト キャベツ 小松菜 にんじん にんにく ブロッコリー	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり 清美オレンジ	たけのこ れんこん にんじん 桜の花 桜の葉 玉ねぎ キャベツ しめじ えのきたけ 長ねぎ いちご	
きいろ	米 じゃがいも	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	米粉 パン 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ルウ	米 大麦 じゃがいも 油 ルウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	米 油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	18	19	20	21	22	
	塩ナムル 春巻き チーズ中華めん しょうゆ ラーメンスープ	ひじきマリネ ハンバーグのきのこソースかけ	じゃがいものきんぴら さげの塩麹焼き	りんご しゃきしゃき そぼろ丼 (麦ごはん) クップスープ	辛子マヨ和え さばのソース竜田	
	ごはん しょうゆ	ごはん ミネストローネ	ごはん 鶏団子のみそ汁	ごはん しゃきしゃき そぼろ丼 (麦ごはん) クップスープ	ごはん わかめのみそ汁	
	エネルギー	635 kcal 768 kcal	637 kcal 755 kcal	634 kcal 752 kcal	618 kcal 726 kcal	661 kcal 788 kcal
	塩分	3.1 g 3.5 g	3.1 g 3.7 g	1.8 g 2.2 g	1.9 g 2.2 g	2.1 g 2.6 g
	補ってほしい食品	きのご類	大豆製品	海藻類	種実類	いも類
あか	牛乳 豚肉 わかめ チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき ハム ウインナー あさり	牛乳 さげ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ 卵	牛乳 さば かまぼこ わかめ 厚揚げ みそ	
みどり	コーン キャベツ もやし にんじん 長ねぎ メンマ しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜	コーン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん セロリ トマト	にんじん いんげん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 小松菜 大根 しいたけ	切干大根 小松菜 コーン 玉ねぎ しょうが 枝豆 キムチ もやし にんじん にはら しいたけ りんご	しょうが 菜花 キャベツ しめじ にんじん 大根 長ねぎ えのきたけ	
きいろ	中華めん 油 小麦粉 春雨 でん粉 ごま油 ごま	米 砂糖 油 マカロニ	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま でん粉 パン粉	米 大麦 油 砂糖 ごま油	米 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	25	26	27	28	29	
	中華サラダ ぎょうざ(2個)	わかめのごま酢和え いわしの甘露煮	アーモンドサラダ マーマレードチキン	油揚げともやしのごま酢和え さわらの西京焼き	昭和の日	
	ごはん 麻婆豆腐	ごはん 山菜ごはん 沢煮椀	ごはん トマトスープ	ごはん 肉じゃが		
	エネルギー	621 kcal 765 kcal	640 kcal 726 kcal	623 kcal 782 kcal	618 kcal 734 kcal	
	塩分	1.6 g 2.0 g	2.3 g 2.8 g	2.7 g 3.4 g	1.5 g 1.8 g	
	補ってほしい食品	乳製品	いも類	大豆製品	海藻類	
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 油揚げ いわし わかめ かまぼこ 豚肉	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豚肉		
みどり	キャベツ 玉ねぎ にはら もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ たけのこ チンゲン菜	たけのこ ぜんまい わらび しょうが にんじん もやし きゅうり ごぼう しいたけ	キャベツ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ トマト にんじん コーン	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん		
きいろ	砂糖 ごま油 ごま 油	米 砂糖 ごま	米 片栗粉 油 マーマレードジャム アーモンド	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油		





# 2022年 4月の給食だより



★都合により献立を変更する場合があります。  
あらかじめ、ご了承ください。

## \*ご入学・ご進級おめでとうございます\*

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。  
今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して楽しく給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに務めています。

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

<主食> 週4日米飯 隔週で米粉パン(水曜日)  
めん(月曜日)

見附市では、お米の生産者や生産地域を明確にした給食を提供することにより、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ています。市内各小学校区の多様な品種のお米が月ごとに登場します。毎月の給食だよりで産地と銘柄を紹介していきます。お楽しみに。

<おかず>

和食を基本に多くの種類の食品をバランスよく取る工夫をしています。  
行事に合わせた行事食が登場します。

## 地場農産物の活用



見附市では、地場産の食材を使った給食提供に力を入れています。年間を通して見附市内で収穫された新鮮な野菜が登場します。品目は、給食だよりやお昼の放送、給食センターのHPで紹介していきます。

## \*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



手洗い、ハンカチ  
マスク 前髪 エプロンのボタン

### ②食器は正しくならべよう



左：副菜

左奥：飲み物

右：主菜

左手前：主食

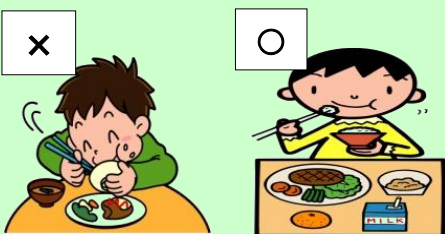
右手前：汁物

### ③食器や食缶を床におかない

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



具は底に沈むので、よくかき混ぜて  
均等に具が入るように盛ってね。

### ⑦食器やはしはていねいに返そう

食器や箸は市の税金で  
買ったものなので  
大切に使いましょう。



## \* 4月の予定 \*

### \* 給食開始日 \*

- 7日 葛巻小2~6年、見附中2・3年、南中2・3年、今町中2・3年
- 8日 見附小2~6年、名木野小2~6年、上北谷小2~6年、今町小2~6年
- 11日 第二小、名木野小1年、田井小、見附特支小1以外、  
見附中1年、南中1年、今町中1年、西中
- 12日 見附小1年、上北谷小1年、今町小1年
- 13日 新潟小1年 15日 葛巻小1年 18日 見附特支1年

### \* 小学校 \*

25日 見附小給食なし

### \* 中学校 \*

25日 南中、今町中給食なし

27日 南中3年給食なし

27・28日 今町中3年給食なし