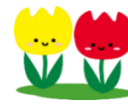




2023年 4月のこんだて表



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	基準 ふくさい副菜 しゅさい主菜 しゅしよく主食 しるもの汁物	4月の見附産 お米は田井小学校区産 にじのきらめきです。 市内の生産者さんに 感謝して、味わっていただきます。 お知らせ 小学校1年生の牛乳は、4月だけ 100CCです。		6 おかかきりさい えびカツ ごはん とう菜入りカレー鍋	7 チーズ入りおひたし さけのみそマヨコーン焼き ごはん のっぺい汁
	エネルギー 小 kcal 中 kcal			663 kcal 802 kcal	602 kcal 712 kcal
	塩分 小 g 中 g			2.4 g 2.9 g	1.6 g 1.9 g
	補ってほしい食品 家庭で補ってほしい食品			小魚類	くだもの
	あか 赤: 体をつくるもとになる食品			牛乳 えび すけそうだら 納豆 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 さけ みそ チーズ かつお節 鶏肉 かまぼこ
みどり	緑: 体の調子を整えるもとになる食品			玉ねぎ 野沢菜 たくあん にんじん もやし とう菜 長ねぎ	もやし とう菜 にんじん コーン 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 パン粉 小麦粉 油 砂糖	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖
こんだて	10 じゃこのり 和え キャベツメンチカツ ごはん とんじり豚汁	11 きりばしだいこん 切干大根のごま酢和え にしんの照り煮 ごはん さわに わん沢煮椀	12 アーモンドサラダ 肉団子ケチャップあん2個 黒糖米粉 コッペパン ポテト スープ	13 清見オレンジ 海藻サラダ ポークカレーライス (麦ごはん)	14 入学お祝い 献立 れんこんサラダ 玉子焼き お祝いいちごクレープ ちらしずし すまし汁
	エネルギー 610 kcal 752 kcal	589 kcal 699 kcal	583 kcal 718 kcal	616 kcal 720 kcal	649 kcal 753 kcal
	塩分 1.9 g 2.4 g	1.8 g 2 g	2.6 g 3.2 g	2.3 g 2.7 g	2.4 g 2.9 g
	補ってほしい食品 きのこ類	海藻類	大豆製品	魚類	種実類
	あか 牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこのり 豆腐 みそ	牛乳 にしん 豚肉 鶏肉	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳 豚肉 わかめ 荳わかめ 昆布 とさかのり ふのり	牛乳 油揚げ のり 卵 大豆 鶏肉 わかめ 豆腐 豆乳
みどり	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	切干大根 にんじん きゅうり とう菜 ごぼう たけのこ もやし しいたけ しょうが	玉ねぎ しょうが コーン トマト キャベツ きゅうり にんじん しめじ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり 清見オレンジ	たけのこ れんこん にんじん かんぴょう しいたけ 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン 長ねぎ いちご
きいろ	米 パン粉 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも	米 砂糖 春雨	米粉パン 片栗粉 米粉 アーモンド 油 砂糖 じゃがいも	米 大麦 じゃがいも 油 ルウ 米粉 砂糖	米 油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉
こんだて	17 しお 塩ナムル 春巻き 中華めん しょうゆ ラーメンスープ	18 ひじきマリネ ハンバーグのきのこソースかけ コーン ライス あさり入り ミネストローネ	19 五目きんぴら いわしの生姜煮 ごはん 鶏団子のしるみそ汁	20 ヨーグルト きりばしだいこん い 切干大根入り そぼろ丼 キムチ入り 玉子スープ	21 からし 辛子マヨ和え さばのソース竜田 ごはん わかめのしるみそ汁
	エネルギー 617 kcal 768 kcal	592 kcal 703 kcal	629 kcal 748 kcal	660 kcal 766 kcal	672 kcal 801 kcal
	塩分 3.6 g 4.2 g	2.7 g 3.3 g	2.2 g 2.6 g	2.0 g 2.3 g	2.2 g 2.5 g
	補ってほしい食品 きのこ類	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 ツナ ベーコン あさり	牛乳 いわし 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 大豆 豚肉 卵 ヨーグルト	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 玉ねぎ 長ねぎ にんにく にんじん 小松菜 メンマ しょうが	コーン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん セロリ トマト	しょうが にんじん いんげん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ れんこん 小松菜 大根 まいたけ	切干大根 コーン 玉ねぎ しょうが 枝豆 キムチ もやし にんじん にんにく	しょうが 小松菜 キャベツ しめじ にんじん 大根 長ねぎ まいたけ
きいろ	中華めん 油 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま ラード	米 砂糖 油 マカロニ ラード	米 砂糖 油	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	24 ちゅうか 中華サラダ きょうざ(2個) ごはん まあぼう豆腐 麻婆豆腐	25 い 磯マヨサラダ 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん 大根のしるみそ汁	26 ガーリックサラダ オムレツトマトソースかけ 米粉コッペパン クリーム シチュー	27 だいず いそに 大豆の磯煮 ごはん なめこのしるみそ汁	28 あふら 油揚げ入りごま酢和え さわらの西京焼き ごはん 肉じゃが
	エネルギー 622 kcal 743 kcal	675 kcal 795 kcal	631 kcal 837 kcal	557 kcal 701 kcal	615 kcal 731 kcal
	塩分 1.7 g 2.1 g	1.5 g 2 g	2.9 g 3.7 g	1.9 g 2.1 g	1.3 g 1.6 g
	補ってほしい食品 いも類	小魚類	大豆製品	くだもの	海藻類
	あか 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ツナ のり 豆腐 みそ	牛乳 たまご ハム 豚肉 チーズ	牛乳 いか 大豆 ひじき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豚肉
みどり	キャベツ 玉ねぎ なら 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	長ねぎ 小松菜 もやし にんじん 大根	キャベツ 小松菜 にんじん コーン トマト にんにく ブロッコリー 玉ねぎ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ なめこ こまつな	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	米 砂糖 ごま油 油 小麦粉 片栗粉 ラード	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	米粉パン 油 じゃがいも 砂糖 ルウ	米 砂糖 油 じゃがいも	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油

2023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。
安全安心でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、
心を込めておいしい給食作りに努めていきたいと思います。
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いたします。
見附市学校給食センター 職員一同

見附市学校給食センターは、
見附市内の小学校8校、中学校4校、特別支援学校1校の給食の調理を行っています。



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れ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



年間を通じ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、見附市のホームページ（見附市教育委員会の中の学校給食ギャラリー）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



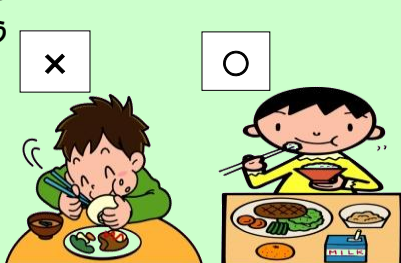
②食器は正しくならべよう



③食器や食缶を床におかない



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



⑥食器やはしはていねいに返そう



給食開始日

- 6日 葛巻小（1年を除く）、見附中（1年を除く）、南中（1年を除く）、今町中（1年を除く）
- 7日 名木野小（1年を除く）、上北谷小（1年を除く）、今町小（1年を除く）
- 10日 見附小（1年を除く）、第二小、田井小、新潟小（1年を除く）、見附中1年、南中1年、今町中1年、西中
- 11日 見附小1年、名木野小1年、見附特支（1年を除く）
- 12日 葛巻小1年、新潟小1年、上北小1年、今町小1年
- 14日 葛巻小1年
- 17日 見附特支1年

4月の予定

中学校

24日 見附中、南中、今町中 給食なし

特別支援学校

27・28日 高等部3年 給食なし