



# 2021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	6 副菜 (ふくさい) 主菜 (しゅさい) ごはん しるもの	6 切り干大根のキムチ和え 手作りコーンしゅうまい のりの佃煮 ごはん サンラータン	7 チーズ入りおひたし 鮭のみそマヨネーズ焼き ごはん のっぺい汁	8 磯マヨサラダ 鶏の唐揚げ ごはん みそ けんちん汁	9 ヨーグルト コンソメスープ チリコンカーネライス (カレー風味ライス)
エネルギー	小: 650 kcal 中: 800 kcal	中学校のみ 748 kcal	674 kcal 801 kcal	707 kcal 834 kcal	697 kcal 812 kcal
塩分	小: 2.0↓ g 中: 2.5↓ g	中学校のみ 2.4 g	2.2 g 2.6 g	1.8 g 2.2 g	2.4 g 3 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	くだもの	魚介類
あか	赤: 体を成長させるもとになる食品	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 たまご のり	牛乳 鮭 みそ チーズ かつお節 鶏肉 なたと ほたて	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 のり みそ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト
みどり	緑: 体の調子を整える食品	ねぎ にんじん しいたけ しょうが コーン いら えのきだけ きゅうり 切り干大根 白菜 もやし たけのこ	コーン もやし こまつな にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	こまつな キャベツ にんじん 大根 ねぎ ごぼう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ セロリ
きいろ	黄: 体を動かすエネルギーになる食品	米 ごま油 砂糖 かたくり粉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 里芋 砂糖	米 かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ 里芋	米 砂糖 油 じゃが芋
こんだて	12 辛子マヨあえ さばのソース竜田 ごはん わかめの みそ汁	13 切り干大根の焼きそば風 肉団子の甘酢あんかけ2こ ごはん 山菜の みそ汁	14 ガーリックサラダ えびカツ ごま米粉コッペパン チキンの クリームシチュー	15 柑橘果物 海藻サラダ ポークカレーライス (麦ごはん)	16 入学・進級お祝い献立 和風マカロニサラダ たまご焼き お祝いデザート 桜ごはん すまし汁 きざみのり
エネルギー	701 kcal 839 kcal	614 kcal 747 kcal	715 kcal 884 kcal	641 kcal 749 kcal	662 kcal 768 kcal
塩分	2.1 g 2.6 g	2.1 g 2.8 g	3 g 3.6 g	2.4 g 2.8 g	2.9 g 3.2 g
補ってほしい食品	種実類	くだもの	きのこ類	大豆製品	いも類
あか	牛乳 さば かまぼこ わかめ 厚揚げ みそ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 えび ハム 鶏肉	牛乳 海藻 ツナ 豚肉	牛乳 のり たまご ツナ 大豆 わかめ 豆腐 かまぼこ かつお節
みどり	菜の花 キャベツ しめじ にんじん だいこん ねぎ えのきだけ	にんじん キャベツ ピーマン 切り干大根 山菜 えのきだけ ねぎ	キャベツ コーン にんにく こまつな ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	にんじん しょうが にんにく もやし 玉ねぎ きゅうり 柑橘果物	玉ねぎ キャベツ しめじ えのきだけ にんじん ねぎ いちご
きいろ	米 油 砂糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	米 油 じゃがいも	ごま米粉コッペパン 油 砂糖 さつま芋	米 麦 じゃが芋 油 ごま 砂糖 ごま油	米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ
こんだて	19 塩ナムル 春巻き 型抜きチーズ ゆで中華めん しょうゆラーメン スープ	20 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 ミネストローネ	21 じゃがいもきんぴら 鮭の塩麹焼き ごはん 鶏だんごの みそ汁	22 柑橘果物 しゃきしゃきそばろ丼 (麦ごはん) クップスープ	23 キャベツの昆布漬 いかの竜田揚げ ごはん 豚汁
エネルギー	689 kcal 789 kcal	661 kcal 780 kcal	666 kcal 791 kcal	663 kcal 776 kcal	622 kcal 733 kcal
塩分	3.5 g 3.9 g	3.2 g 3.6 g	1.8 g 2.2 g	1.8 g 2.2 g	2 g 2.4 g
補ってほしい食品	くだもの	大豆製品	種実類	いも類	きのこ類
あか	牛乳 豚肉 わかめ チーズ	牛乳 豚肉 ひじき ハム ウィナー あさり	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ たまご	牛乳 いか 昆布 豚肉 豆腐 みそ
みどり	コーン キャベツ もやし にんじん ねぎ メンマ しょうが にんにく 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん トマト コーン	にんじん いんげん ごぼう ねぎ こまつな 大根 しいたけ	切り干大根 コーン しょうが もやし 柑橘果物 にんじん いら 玉ねぎ 白菜 しいたけ 枝豆	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ
きいろ	ゆで中華めん 油 ごま ごま油	米 砂糖 油 マカロニ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	米 麦 油 砂糖 ごま油	米 油 かたくり粉 さつま芋
こんだて	26 わかめのごま酢和え ほきの香味フライ 山菜ごはん 沢煮椀	27 中華サラダ ぎょうざ2こ ごはん マーボー豆腐	28 いちごのむヨーグルト アーモンドサラダ マーマレードチキン 黒糖米粉コッペパン トマトと たまごのスープ	29 昭和日本	30 油揚げともやしのごま酢和え さわらの西京焼き ごはん 肉じゃが
エネルギー	586 kcal 671 kcal	645 kcal 798 kcal	637 kcal 797 kcal		658 kcal 781 kcal
塩分	1.8 g 2.1 g	1.8 g 2.4 g	2.8 g 3.4 g		1.5 g 1.8 g
補ってほしい食品	くだもの	いも類	魚介類		くだもの
あか	牛乳 ほき わかめ かまぼこ 豚肉	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 みそ	鶏肉 ベーコン たまご 飲むヨーグルト		牛乳 さわら みそ 油揚げ 豚肉
みどり	にんじん もやし きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ 山菜	もやし きゅうり にんじん にんにく チンゲン菜 しょうが ねぎ いら しいたけ たけのこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン こまつな 玉ねぎ トマト		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 油 ごま 砂糖	米 油 ごま油 砂糖 ごま かたくり粉	黒糖米粉コッペパン かたくり粉 油 アーモンド 砂糖		米 砂糖 ごま じゃが芋 油 ごま油

## \* 4月の予定 \*

~小学校~  
◎給食開始日  
7日 名木野小・葛巻小・上北谷小の2~6年生  
8日 見附小・今町小の2~6年生、田井小全校  
9日 第二小全校、名木野小・上北谷小の1年生  
新潟小2~6年生  
12日 見附小・今町小の1年生  
13日 新潟小の1年生  
15日 葛巻小の1年生  
◎給食なし  
26日 見附小なし

~中学校~  
◎給食開始日  
6日 見附中・南中・今町中の2~3年生  
8日 南中の1年生  
9日 見附中・今町中の1年生  
西中全校  
◎給食なし  
12・13・14日 今町中3年生なし  
19・20・21日 西中3年生なし  
26日 見附中・南中・今町中なし  
30日 西中なし

~特別支援学校~  
◎給食開始日  
9日 小学部2年生~高等部  
19日 小学部1年生

小学校1年生の牛乳は  
4月は、半量の  
100ccで提供しま  
す。



4月のお米は  
上北谷小産  
「こしいぶき」  
です。



# 2021年 4月の給食だより



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

## \*ご入学・ご進級おめでとうございませ\*



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きたいと思ひます。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。

★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。

## 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、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

帽子をきちんとかぶりよう。



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う。



### ②食器は正しくならべよう

副菜は  
お皿の上

主菜は  
お皿の下

ごはんは  
手前の左

お汁は  
手前の右



### 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

栄養たっぷりの汁がたたくので、混ぜながら盛ると、ぐんぐん均等に汁が入ります。



### 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、それだけ味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

