4月給食献立表・給食だより

新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 火	ごはん	○		米		798 kcal
	春野菜汁		生揚げ,みそ	じゃがいも	かぶ,にんじん,ごぼう,さやえんどう	30.9 g
	鶏の薬味ソース		鶏肉	でん粉,油,三温糖,ごま油	たまねぎ	
	しおもみ				キャベツ,きゅうり	
10 水	ごはん	○		米		775 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	29.5 g
	鉄火みそ		だいず,みそ	油,三温糖	ごぼう,にんじん	
	風味漬け			ごま	キャベツ,きゅうり,しょうが	
11 木	ごはん	○		米		805 kcal
	若竹汁		わかめ,木綿豆腐,みそ		えのきたけ,ねぎ,たけのこ	31.1 g
	ハンバーグ		豚肉、牛肉	三温糖　小麦粉	玉ねぎ　しょうが	
	シャキシャキサラダ			じゃがいも,アーモンド,サラダ油	にんじん,きゅうり	
12 金	ごはん	○		米		719 kcal
	ふりかけ(かつお)		かつおぶし　のり	三温糖　ごま		24.7 g
	ワンタンスープ		豚肉,なると	わんたん	もやし,たまねぎ,にら,にんじん,しいたけ,メンマ	
	コーンシューマイ		たら	小麦粉	コーン　玉ねぎ	
	チャプチェ		豚肉	ごま油,はるさめ,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,きゅうり,きくらげ	
15 月	麦入りごはん	○		米,麦		827 kcal
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,グリンピース,しょうが,にんにく	26.6 g
	コーンサラダ			サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	
	いちごゼリー			砂糖	いちご	
16 火	ごはん	○		米		800 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐	じゃがいも,サラダ油	にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな	27.7 g
	メンチカツ		豚肉	油,小麦粉	玉ねぎ	
	切り昆布煮		昆布,さつま揚げ,打ち豆	サラダ油,三温糖	にんじん,れんこん	
17 水	アップルチップパン	○	スキムミルク	コッペパン　さとう	りんご	820 kcal
	チキンカツ		鶏肉	揚げ油　小麦粉		37.4 g
	ミネストローネ		白いんげん豆,ベーコン	じゃがいも,マカロニ,オリーブ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,にんにく,パセリ,トマト	
	アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ,きゅうり	
18 木	ごはん	○		米		821 kcal
	みそ汁		生揚げ,みそ	じゃがいも	ねぎ,こまつな,にんじん	32.8 g
	カレイの南蛮漬け		カレイ	揚げ油,三温糖,ごま油　でんぷん	しょうが,ねぎ	
	ごまネーズあえ			ごま,卵抜きマヨネーズ,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
19 金	たけのこごはん	○	油揚げ	米,砂糖	たけのこ	742 kcal
	じゃがいものみそ汁		木綿豆腐,みそ	じゃがいも	ねぎ,えのきたけ	32.4 g
	厚焼き玉子		卵	砂糖		
	アーモンドあえ			砂糖,アーモンド	こまつな,キャベツ,にんじん	
	小魚		乾燥小魚			
22 月	パプリカライス	○		米,麦,サラダ油		856 kcal
	とりのクリームソース		鶏肉,白いんげん豆,粉チーズ,牛乳	サラダ油,ホワイトルウ	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,パセリ	35.4 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油	ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ	
	くだもの				いちご	

23 火	ごはん	○		米		844 kcal
	春野菜(はるやさい)の煮物(にもの)		豚肉,ちくわ,がんもどき	じゃがいも,三温糖	にんじん,ごぼう,たけのこ	35.3 g
	白身魚(しろみざかな)フライ		たら	揚げ油　小麦粉		
	ごまあえ			ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな	
24 水						
	給食なし					
25 木	ごはん	○		米		793 kcal
	とうふの中華煮(ちゅうかに)		うずら卵,豆腐,豚肉	三温糖,ごま油,でん粉	にんじん,ねぎ,はくさい,チンゲンサイ,しいたけ,メンマ,しょうが	32.4 g
	春雨(はるさめ)サラダ			はるさめ,油,砂糖,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	
	くだもの				ネーブル	
26 金	ごはん	○		米		787 kcal
	もずくのみそ汁(しる)		おきなわもずく,木綿豆腐,みそ		ねぎ,えのきたけ	34.6 g
	ますのしおこうじ焼(や)き		ます			
	じゃがいものきんぴら		ぶたもも肉	じゃがいも,油,三温糖,ごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	
30 火	ごはん	○		米		774 kcal
	マーボ豆腐(どうふ)		木綿豆腐,豚肉,大豆,みそ	サラダ油,ごま油,三温糖,でん粉	ねぎ,にら,にんにく,しょうが,しいたけ,きくらげ	34.9 g
	もやしのナムル			ごま,砂糖,ごま油	もやし,ホールコーン,こまつな	
	くだもの				いちご	

＜**今月の地場産食材**＞　きゅうり　ほうれんそう　こまつな　チンゲンサイ　かぶ　いちご　米　大豆

＊献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。

新学期、給食スタート！ ～安全でおいしい給食をお届けします～

　学校給食では、子どもたち一人一人の体と心の成長を支えるために、安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供できるよう心掛けています。食事をする児童の皆さんの顔を思い浮かべながら、衛生面に気を付けて心をこめて調理します。

　学校給食には、望ましい食習慣を身に付けるための食育としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

時間やマナーを守っておいしくいただきましょう！

- 食事や配膳の前には手をきれいに洗いましょう
- 給食当番の人は、帽子・エプロン・マスクをしっかり着用しましょう。
- 盛り付けの際は、飛沫が飛ばないように話を控えましょう。
- 早めに盛り付けを行い、ゆとりある給食時間を確保しましょう。
- 後片付けは、食器をきれいに重ね、はしは向きをそろえて入れましょう。
- できるかぎり残さずバランスよく食べましょう。

　給食当番の人は、しっかり手を洗い、清潔な身支度をしましょう。また、腹痛、体調不良のある人は申し出て、他の人と当番を交代しましょう。

　感染症が拡がるのを防ぐ役割があります。

給食エプロンセットについて

　給食エプロンセットは、給食当番が週末に持ち帰り、洗濯します。持ち回りで使用するため、衛生的に管理していただくようお願いします。

　また、柔軟剤などの香りが強いものは、給食用には適さないため、ご注意ください。

　エプロンセットの個人所有をご希望の場合は、担任の先生へご連絡ください。