






令和6年4月 給食献立表



新潟市立曾野木中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化等を学ぶ教材でもあります。給食を残さずしっかり食べて毎日健康に過ごしましょう。

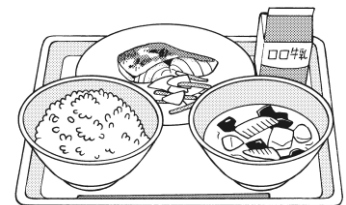
日 (曜)	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子をとどめる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海どう	3群(カロテン)・4群(ビタミンC) 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
8 (月)	ごはん					米		エネルギー 901 kcal
	春キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		ねぎ キャベツ	じゃがいも		たんぱく質 31.0 g
	チキンたれかつ		鶏肉			パン粉 砂糖 でん粉	揚げ油	脂質 26.6 g
	コーン入りひたし				こまつな にんじん もやし コーン			
	越後姫のタルト		豆乳		いちご	小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 水あめ	マーガリン 油	
牛乳			牛乳					
9 (火)	ごはん					米		エネルギー 801 kcal
	五目汁		生揚げ		にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	しらたき		たんぱく質 28.5 g
	さばのたつた揚げ		さば			でん粉	揚げ油	脂質 33.2 g
	のり酢あえ		のり		こまつな にんじん もやし			
	牛乳		牛乳					
10 (水)	ごはん					米		エネルギー 778 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも 砂糖 しらたき	油	たんぱく質 28.6 g
	鉄火みそ		大豆 みそ		にんじん ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質 21.1 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	
	牛乳		牛乳					
11 (木)	ごはん					米		エネルギー 820 kcal
	小松菜のみそ汁		生揚げ みそ		こまつな にんじん ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.7 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質 27.0 g
	切干大根の焼きそばソース炒め		豚肉	あおのり	にんじん 青ピーマン 切干しだいこん もやし		油	
	牛乳		牛乳					
12 (金)	ポークカレーライス(素ごはん)		豚肉		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	カレールフ 油	エネルギー 851 kcal
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		油	たんぱく質 28.9 g
	ヨーグルト			乳製品 寒天		砂糖		脂質 21.7 g
	牛乳		牛乳					
15 (月)	ごはん					米		エネルギー 833 kcal
	若竹汁		豆腐 みそ	わかめ	えのきたけ ねぎ だけのこ			たんぱく質 34.0 g
	煮込みハンバーグ		豚肉 牛肉 大豆		たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉		脂質 23.4 g
	ビーンズサラダ		大豆		にんじん きゅうり コーン	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	
	牛乳		牛乳					
16 (火)	ごはん					米		エネルギー 806 kcal
	けんちん汁		豆腐		にんじん こまつな ねぎ ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく	油	たんぱく質 32.2 g
	レバー入りメンチカツ		豚肉 豚レバー 大豆		たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	油 揚げ油	脂質 23.1 g
	切り昆布の煮つけ		さつま揚げ 打ち豆 昆布		にんじん れんこん	砂糖	油	
	乾燥小魚			かたくちいわし		砂糖 水あめ		
牛乳		牛乳						
17 (水)	マーボー丼		豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 761 kcal
	もやしのナムル				こまつな もやし コーン	砂糖	ごま ごま油 ラー油	たんぱく質 34.1 g
	いちご				いちご			脂質 24.2 g
	牛乳		牛乳					
18 (木)	たけのこごはん		油揚げ		にんじん たけのこ	米 砂糖		エネルギー 786 kcal
	豆腐のみそ汁		豆腐 みそ		さやえんどう ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 33.2 g
	厚焼き卵		卵			砂糖 でん粉	油	脂質 28.0 g
	アーモンドあえ				こまつな キャベツ 切干しだいこん	砂糖	アーモンド	
	チーズ			チーズ				
	牛乳		牛乳					
19 (金)	ごはん					米		エネルギー 793 kcal
	春野菜の煮物		豚肉 さつま揚げ かんもどき	昆布	にんじん ごぼう たけのこ ふき	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 39.6 g
	ますの塩麹焼き		ます					脂質 22.8 g
	ごまあえ				にんじん こまつな キャベツ	砂糖	ごま	
牛乳		牛乳						

22 (月)	麦入りパプリカライス				米 麦	油	エネルギー 904 kcal
	あさいとほたてのクリームソース	ほたて あさり 白いんげん豆 ベーコン	スキムミルク 粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ ぶなしめじ		油 ホワイトルウ	たんぱく質 38.0 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ		油	脂質 23.1 g
	飲むヨーグルト		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム		砂糖		
23 (火)	ごはん				米		エネルギー 799 kcal
	新じゃがのみぞ汁	豆腐 みそ		こまつな えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 31.9 g
	カレイの南蛮漬け	カレイ		しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	脂質 26.0 g
	ごまネースあえ			にんじん キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま 卵抜きマヨネーズ	
	牛乳		牛乳				
24 (水)	ごはん				米		エネルギー 796 kcal
	春野菜汁	生揚げ みそ		にんじん さやえんどう かぶ ごぼう	じゃがいも		たんぱく質 34.0 g
	鶏肉と大豆のごまがらめ	大豆 鶏肉		しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	脂質 24.1 g
	塩もみ			キャベツ きゅうり			
	乾燥フルーツ			ブルーベリー			
	牛乳		牛乳				
25 (木)	フルーツパン		脱脂粉乳	レーズン クランベリー ハパイヤ パイナップル	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	エネルギー 737 kcal
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ ぶなしめじ		油	たんぱく質 33.1 g
	白身魚フライ	タラ			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質 27.0 g
	アーモンドキャベツ			キャベツ きゅうり		アーモンド	
	牛乳		牛乳				
26 (金)	ごはん				米		エネルギー 811 kcal
	もずくのみぞ汁	豆腐 みそ	もずく	ねぎ えのきたけ			たんぱく質 34.6 g
	アーモンド入りいちめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ		砂糖	アーモンド	脂質 25.4 g
	じゃがいものさんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん ごぼう	じゃがいも 砂糖 つきこんにゃく	揚げ油 油 ごま ラー油	
	牛乳		牛乳				
29 (月)	昭和の日						
30 (火)	ごはん				米		エネルギー 794 kcal
	豆腐の中華煮	 とうもろこし 豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ ししいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油 ラー油	たんぱく質 30.5 g
	中華サラダ			にんじん もやし きゅうり	春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質 26.7 g
	いちごゼリー			いちご	砂糖		
	牛乳		牛乳				

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

給食内容について

主食：新潟市は米飯給食を推進しているため、年間を通じて米飯が週4.5回以上になるようにしています。
お米は新潟市産の「こしいぶき」を使用し、委託炊飯で学校に届けられます。
白米の他、麦入りごはんや具を混ぜ込んだごはん、赤飯などが出ます。
米飯以外では月1～2回程度パンやめんを予定しています。
パンは、ドライフルーツやチーズなどの具を混ぜ込んだパンや、米粉を使った米粉パンなどが出ます。
めんは、中華めん、大麦めん、ソフトめん、米粉めんなどが出ます。



副食：普段の食事の見本となるように、主菜・副菜・汁物を組み合わせた献立内容となるよう心がけています。
主菜は、揚げ物、炒め物、煮物、蒸し物などが出ます。食材は、市内でとれたものを優先して取り入れ、地産地消に取り組んでいます。

牛乳：基本的に毎日200mlの牛乳が出ます。子どもたちのカルシウム補給源です。

～大切なお知らせ～

新潟市では、食物アレルギーの危険性の高い食品や発症数が多い食品は、原則として使用を控えています。
令和6年4月より学校給食には「原則取り扱わない食品」に『カシューナッツ』が追加されます。

【新潟市学校給食で原則取り扱わない食品】

そば・ピーナッツ・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ

給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



発熱、腹痛、おう吐
はしていない



衛生的な服装をし
ている



手をきれいに
洗った

