

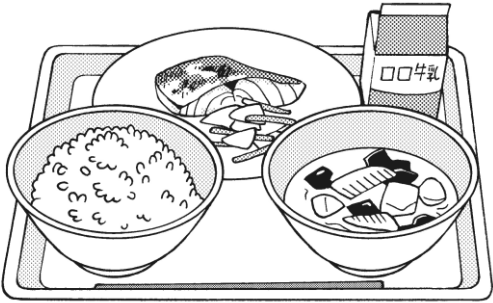
ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化等を学ぶ教材でもあります。給食を残さずしっかり食べて毎日健康に過ごしましょう。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		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・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂	
8日 (火)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 789 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	加ール(小麦粉)油	たんぱく質 24.0 g
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		油	脂質 21.8 g
	いちごゼリー				いちご	砂糖		食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
9日 (水)	ごはん					米		エネルギー 1065 kcal
	新じゃがのみそ汁	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 60.2 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉	揚げ油	脂質 34.9 g
	切干し大根のやきそばソース炒め	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	食塩相当量 4.4 g
	牛乳		牛乳					
10日 (木)	ごはん					米		エネルギー 753 kcal
	春キャベツのみそ汁	生揚げ みそ			ねぎ キャベツ	じゃがいも		たんぱく質 27.8 g
	チキンたれかつ	鶏肉				砂糖 パン粉 でん粉	揚げ油	脂質 21.2 g
	コーン入りひたし			こまつな にんじん	もやし コーン			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
11日 (金)	ごはん					米		エネルギー 760 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 31.0 g
	ごま入り中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質 24.9 g
	オレンジ				オレンジ			食塩相当量 2.0 g
	牛乳		牛乳					
14日 (月)	ごはん					米		エネルギー 775 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 33.0 g
	鶏肉と大豆のごまがらめ	だいず 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	脂質 24.4 g
	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
15日 (火)	ごはん					米		エネルギー 863 kcal
	若竹汁	豆腐 みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ			たんぱく質 36.7 g
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉			しょうが たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	牛脂	脂質 25.2 g
	ビーンズサラダ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 3.6 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
	牛乳		牛乳					
16日 (水)	ごはん					米		エネルギー 824 kcal
	春野菜の煮物	豚肉 焼き竹輪 がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ふき	じゃがいも 砂糖		たんぱく質 40.3 g
	ますの塩麴焼き	ます						脂質 23.0 g
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量 2.7 g
	ももゼリー				もも	砂糖		
	牛乳		牛乳					
17日 (木)	ごはん					米		エネルギー 803 kcal
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく		ねぎ えのきたけ			たんぱく質 34.2 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 24.6 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたもも肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖	揚げ油 油	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
18日 (金)	ごはん					米		エネルギー 780 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 27.6 g
	さばのたつた揚げ	さば			しょうが	でん粉	揚げ油	脂質 31.7 g
	のいずあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			食塩相当量 1.9 g
	牛乳		牛乳					
21日 (月)	ごはん					米		エネルギー 732 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 20.2 g
	カレーの南蛮漬け	カレー			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	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	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					

22 日 (火)	マーボーライス (ごはん)	木綿豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	にんにく しょうが しいたけ きくらげ ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 766 kcal たんぱく質 34.3 g
	ごま入りもやしのナムル			こまつな	もやし コーン	砂糖	ごま ごま油	脂質 24.9 g
	いちご				いちご			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
23 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 775 kcal
	肉じゃが	牛肉 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 28.5 g
	鉄火みそ	だいず 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			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
24 日 (木)	レースパン		脱脂粉乳		レースン	小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 783 kcal
	ワンタンスープ	豚肉 なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	ワンタン(小麦粉)		たんぱく質 33.4 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ	でん粉 パン粉	揚げ油	脂質 28.4 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 3.7 g
	牛乳		牛乳					
25 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 797 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 こんにゃく	油	たんぱく質 32.3 g
	白身魚フライ	たら				小麦粉 パン粉	揚げ油	脂質 23.0 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	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
28 日 (月)	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 717 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 32.0 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉		脂質 27.8 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	食塩相当量 3.5 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
29 日	昭和の日							
30 日 (水)	パプリカライス					米	油	エネルギー 862 kcal
	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	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		油 杓付粉(小麦粉)	たんぱく質 36.2 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 22.9 g
	飲むヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 2.8 g
※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。

給食当番の健康&衛生チェック

☐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

