

4月 給食献立表

(Bグループ)

新潟市立宮浦中学校

入学・進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、次のことを守りましょう。

給食から学べること

健康によい食事のとり方

地域の産業

伝統行事や行事食

環境への配慮

日本や世界の食文化

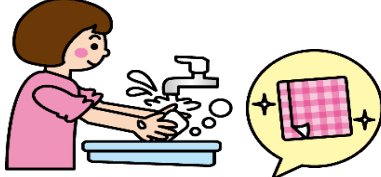
感謝の心 など

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。



★ホチキスの針や消しゴムのカスなどが給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。



★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。



★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

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	
9日 (木)	ごはん					米		エネルギー 823 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールー(小麦なし・乳なし)	油	たんぱく質 23.6 g
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 23.6 g
	お祝いデザート	豆乳			いちご	砂糖		食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
10日 (金)	ごはん					米		エネルギー 821 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 29.1 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ しょうが にんにく	パン粉(小麦) でん粉 砂糖	油	脂質 26.9 g
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ(魚) 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	砂糖	油	食塩相当量 3.0 g
	チーズ 牛乳		チーズ 牛乳					
13日 (月)	ごはん					米		エネルギー 758 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 こんにゃく	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	油	脂質 18.9 g
	風味漬け				きゅうり キャベツ しょうが			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
14日 (火)	わかめごはん		わかめ			米 砂糖		エネルギー 794 kcal
	春野菜の煮物	豚肉 ちくわ(魚) がんもどき	昆布	にんじん	ごぼう たけのこ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 31.3 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉		脂質 23.2 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 3.4 g
	牛乳		牛乳					
15日 (水)	ごはん					米		エネルギー 800 kcal
	五目汁	生揚げ		にんじん	えのきたけ ごぼう ねぎ	こんにゃく		たんぱく質 28.2 g
	さばのたつた揚げ	さば				でん粉	油	脂質 33.0 g
	のりすあえ		のり	こまつな にんじん	もやし			食塩相当量 2.0 g
	牛乳		牛乳					
16日 (木)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー 818 kcal
	鶏肉としめじの クリームソース	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ	ホワイトルウ(小麦)	ホワイトルウ(乳) 油	たんぱく質 33.8 g
	ツナと ブロッコリーのサラダ	ツナ(魚)		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ		油	脂質 27.0 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.6 g
	ごはん					米		エネルギー 852 kcal
17日 (金)	かきたま汁	卵 豆腐		こまつな にんじん	ねぎ	でん粉		たんぱく質 33.7 g
	白身魚フライ	たら				パン粉(小麦) 小麦粉	油	脂質 29.6 g
	春雨の炒め煮	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 791 kcal
20日 (月)	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 30.9 g
	チキンたれかつ	鶏肉				でん粉 パン粉(米粉) 砂糖	油	脂質 23.7 g
	コーン入りひたし			こまつな にんじん	もやし とうもろこし			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 789 kcal
21日 (火)	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 33.1 g
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質 24.7 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					

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	
22日 (水)	ごはん					米		エネルギー 810 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん こまつな	ねぎ はくさい しいたけ メンマ(たけのこ) しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 34.9 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 25.6 g
	ヨーグルト		牛乳 粉寒天			砂糖		食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					
23日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 843 kcal
	コンソメジュリエンヌ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも		たんぱく質 35.1 g
	ハンバーグ オニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆ミート			たまねぎ	でん粉 砂糖		脂質 34.4 g
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 3.7 g
	牛乳		牛乳					
24日 (金)	ごはん					米		エネルギー 763 kcal
	じゃがいものみそ汁	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 27.6 g
	いわしの カリカリフライ(2本)	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉(米粉)	油	脂質 24.9 g
	切干し大根の やしそばソース炒め	豚肉	あおのり	にんじん ピーマン	切干しだいこん もやし		油	食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					
27日 (月)	マーボー丼(ごはん)					米		エネルギー 783 kcal
	マーボー丼(具)	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	砂糖 でん粉	油 ごま油	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 とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	脂質 25.0 g
	国産オレンジ				オレンジ			食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
28日 (火)	ごはん					米		エネルギー 809 kcal
	春野菜汁	生揚げ みそ		にんじん	かぶ ごぼう ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.9 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	油 ごま	脂質 26.7 g
	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
30日 (木)	ソフトめん					小麦粉		エネルギー 835 kcal
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	ハヤシルウ(小麦なし・乳なし)	油	たんぱく質 34.1 g
	ハム入り シャキシャキサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	脂質 22.8 g
	ミニレモンゼリー				レモン	砂糖		食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					
新潟市の基準値		エネルギー 800 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.9 g	食塩相当量 2.5 g			



はる あじ
春の味

きゅうしょく きせつ
給食にはこれから季節ごとの
しゅん あじ 旬の味がたくさん登場します。



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して、気持ちよく食べられるよう、
給食当番は決まりを守り、協力して準備や後片付けをしま
しょう。

トイレは身じたくを 整える前に済ませる。	爪は短く切っておく。	手はせっけんできれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。	体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。
清潔な給食着を 身につける。 ★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。	髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。 ○ × ★髪が長い人は結んでおく。	マスクで鼻と口を おおう。	
重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。	食缶や食器がこなど を床に置かない。 ×	一人分の量を考えて 丁寧に盛り付けろ。 30人分なら... 10人分	汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付けろ。

！ 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達
が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知ら
せてください。

首の辺りを手で押さえ、
苦しそうにする仕草
チョークサイン

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

丸くツルツとしたもの	粘着性の高いもの	かみ切りにくいもの
ミニトマト ぶどう うすらの卵 さくらんぼ 白玉だんご	ご飯 もち パン いも類	タコ イカ 水菜 りんご