

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	
7 火	ハヤシライス	○	豚肉、粉チーズ、レンズ豆	米、じゃがいも、サラダ油 小麦粉 油 砂糖 コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、にんにく、ぶなしめじ トマト	829 kcal	
	コーンサラダ くだもの			サラダ油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん オレンジ	27.6 g	
8 水	ごはん	○		米		808 kcal	
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも、サラダ油	にんじん、ねぎ、ごぼう、こまつな こんにゃく		
	メンチカツ		豚肉 豚レバー	揚げ油 パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ しょうが にんにく		27 g
	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		
9 木	ごはん	○		米		776 kcal	
	春野菜の煮物		豚肉、がんもどき	じゃがいも、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、ふき		
	ますの塩こうじ焼き		ます	米こうじ			37 g
	ごまあえ			ごま、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな		
10 金	ごはん	○		米		757 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 しらたき		
	銚火みそ		だいず、みそ	揚げ油、サラダ油、三温糖	ごぼう、にんじん		29 g
	風味漬け				きゅうり、キャベツ、しょうが		
13 月	ごはん	○		米		763 kcal	
	マーボー豆腐		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		
	ナムル			ごま油、砂糖	切干しだいこん、きゅうり、にんじん		33 g
	くだもの				いちご		
14 火	ごはん	○		米		802 kcal	
	もずくのみそ汁		もずく、豆腐、みそ		ねぎ、えのきたけ		
	アーモンドとじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ	中双糖、アーモンド			36 g
	じゃがいものきんぴら		豚肉	じゃがいも、揚げ油、サラダ油、三温糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん こんにゃく		
15 水	ごはん	○		米		804 kcal	
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも、サラダ油 小麦粉 油 砂糖 コーンスターチ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく		
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり、ホールコーン		24 g
	いちごゼリー			砂糖	いちご		
16 木	ごはん	○		米		840 kcal	
	春キャベツのみそ汁		生揚げ、みそ	じゃがいも	ねぎ、キャベツ		
	チキンたれかつ		鶏肉	揚げ油、三温糖 パン粉 でん粉			33 g
	コーンひたし				こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン		
17 金	ごはん	○		米		784 kcal	
	若竹汁		わかめ、豆腐、みそ		えのきたけ、ねぎ、たけのこ		
	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆	三温糖 油 でん粉	しょうが たまねぎ にんにく		31 g
	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		
20 月	パプリカライス	○		米、サラダ油		800 kcal	
	鶏肉のクリームソース		鶏肉、ベーコン、白いんげん豆、粉チーズ、牛乳	小麦粉、サラダ油 バター	ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、パセリ		
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ		30 g
21 火	ごはん	○		米		843 kcal	
	かきたま汁		卵、豆腐	でん粉	こまつな、にんじん、ねぎ		
	たらフライ		たら	揚げ油 小麦粉 パン粉			33.6 g
	チャプチェ		鶏肉	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		

22 水	アップルチップパン	○	スキムミルク	小麦粉 砂糖 ショートニング	りんご	795 kcal 35.8 g
	ポークビーンズ		大豆, 豚肉, ベーコン	じゃがいも, サラダ油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, グリンピース	
	アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ, きゅうり	
	チーズ		チーズ			
23 木	ごはん	○		米		826 kcal 30.1 g
	五目汁		生揚げ		えのきたけ, にんじん, こまつな, ねぎ しらたき	
	さばのたつた揚げ		さば	揚げ油 でん粉		
	のいづあえ		のり		ほうれんそう, もやし, にんじん	
24 金	たけのごはん	○	油揚げ	米, 砂糖	たけのこ	720 kcal 29.3 g
	みそ汁		豆腐, みそ	じゃがいも	ねぎ, えのきたけ, さやえんどう	
	厚焼きたまご		卵	砂糖 油		
	アーモンドあえ			砂糖, アーモンド	こまつな, キャベツ	
27 月	ごはん	○		米		828 kcal 34.3 g
	みそ汁		生揚げ, みそ	じゃがいも	ねぎ, こまつな	
	カレイの南蛮漬け		カレイ	揚げ油, 三温糖, ごま油 でん粉	しょうが, ねぎ	
	ごまネーズあえ			すりごま, 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	
28 火	ごはん	○		米		762 kcal 31.2 g
	豆腐の中華煮		豆腐, 豚肉	サラダ油, 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, にんにく	
	ごま入り中華サラダ			はるさめ, サラダ油, ごま油, 砂糖, ごま	もやし, きゅうり, にんじん	
	くだもの				いちご	
30 木	ごはん	○		米		806 kcal 33.0 g
	春野菜汁		生揚げ, みそ	じゃがいも	かぶ, にんじん, ごぼう, こまつな	
	鶏と大豆のごまがらめ		だいた, 鶏肉	でん粉, 揚げ油, ごま, 三温糖	しょうが	
	塩もみ				キャベツ, きゅうり	

<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・マスクをしっかりと着用しましょう。
- ・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いたします。

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。

