

# 4月 給食だより

平成30年4月5日  
新潟大学教育学部附属長岡中学校

## 入学・進級おめでとうございます

新1年生を迎え、平成30年度がスタートします。  
学校給食は、成長期にある子供たちの心身の健全な発達を目標として、教育活動の一環として行われているものです。今年度も安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。  
学校給食についてのご理解・ご協力をお願いします。

### 附属長岡中学校の 給食について



附属幼稚園・小学校・中学校  
合わせて約870人分を  
小学校にある給食室で栄養教諭1名と  
調理員7名で作っています。



#### 主食

主食の曜日は基本的に以下の通りです。(変更になる場合もあります)



**ごはん 週4回**  
(月曜・水曜・金曜と  
パンやめんのない  
火曜または木曜)

長岡市で栽培されたこしいぶきとコシヒカリのブレンド米です。  
混ぜごはんやどんぶり、カレーライスも予定しています。



**パン  
2週に1回**  
(木曜)

基本はコッペパンです。  
チーズパンやアップルパン、  
お米の粉を使った米粉パン  
も予定しています。



**めん  
2週に1回**  
(火曜)

袋に入っためんを、お汁の中に入れて食べます。うどん・中華めん・大麦めん・ソフトめん・米粉めんを予定しています。

#### おかず

旬の食材を使い、行事食もと入れながら、季節感のある料理を提供していきます。苦手な食べ物もおいしく食べてもらえるように、味付けを工夫しています。



#### 牛乳

ほぼ毎日200mLの牛乳を出します。成長期に必要なカルシウムが含まれています。残さず飲みましょう。



### 保護者の皆様へ

#### ○長期欠食について

長期欠席が見込まれる場合には、学級担任にお知らせください。原則として申し出の2日後から給食を止めることができます。**連続5日以上**の欠食の場合に限り、「給食停止回数×1食単価」の給食費を長期休業前に返金いたします。(1食単価 幼稚園250円 小学校280円 中学校330円)

#### ○臨時休校および学級閉鎖等における給食費について




臨時休校や学級閉鎖が決定した場合には、可能な限り食材発注の取り消しを行いますが、取り消しできなかった食材の経費については、保護者の皆様からご負担いただくこととなります。あらかじめご了承ください。

#### ○詳細献立表について

食物アレルギーにより詳細献立表を必要とする生徒のご家庭には、詳細献立表をお届けしています。それ以外で詳細献立表を希望される方がいらっしゃいましたら、学級担任にお知らせください。

# 4月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
 <p>新しいクラスでの給食が始まります。4月の献立には、食べやすい料理や今まで人気だった料理を多く取り入れました。 早く新しい環境に慣れ、手際よく給食の準備や後片付けができるようになって、クラスの仲間と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。</p> 			<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キムチチャーハン</li> <li>わかめとほたての春雨スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> <p>中2, 3年給食開始</p> <p>熱 701 た 28.6 脂 17.1</p> <p>ごはん・油・ごま</p> <p>豚肉・ほたて・豆腐・牛乳</p> <p>はくさい・にんじん・にんにく ねぎ・キャベツ</p>	<p>6</p> <p>入学式 給食なし(弁当)</p>  <p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>体をつくるもとになる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ゼリー</li> </ul> <p>小学校・中1年給食開始</p> <p>熱 825 た 23.9 脂 24.5</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>鶏肉・わかめ・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・コーン</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯖の味噌煮</li> <li>切り干し大根のさっぱりあえ</li> <li>塩鶏汁</li> </ul> <p>熱 799 た 31.4 脂 27.4</p> <p>ごはん・油</p> <p>さば・鶏肉・油揚げ・牛乳</p> <p>だいこん・小松菜・にんじん キャベツ・もやし・ごぼう</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>車ふの揚げ煮</li> <li>のり酢あえ</li> <li>豚汁</li> </ul> <p>熱 785 た 28.3 脂 24.0</p> <p>ごはん・油・砂糖・ふ</p> <p>ツナ・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>ほうれんそう・もやし・ねぎ にんじん・ごぼう・だいこん</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>肉団子とキャベツのスープ</li> </ul> <p>幼ばら組、もり組給食開始</p> <p>熱 818 た 30.1 脂 31.7</p> <p>パン・じゃがいも・油・バター</p> <p>ウインナー・鶏肉・牛乳</p> <p>たまねぎ・マッシュルーム にんじん・キャベツ・もやし</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>卵焼き</li> <li>れんこんきんぴら</li> <li>小松菜としめじの味噌汁</li> </ul> <p>熱 723 た 26.9 脂 19.1</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>卵・さつま揚げ・豆腐・牛乳</p> <p>れんこん・にんじん・ピーマン きくらげ・小松菜・しめじ</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さわらの照り焼き</li> <li>磯香あえ</li> <li>けんちん汁</li> </ul> <p>熱 712 た 32.1 脂 18.8</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>さわら・鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>ほうれんそう・キャベツ・ねぎ だいこん・にんじん・しいたけ</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆでうどん</li> <li>和風汁</li> <li>フライビーンズ</li> <li>いちご</li> </ul> <p>熱 889 た 35.5 脂 26.3</p> <p>うどん・油</p> <p>豚肉・かまぼこ・大豆・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きりざい</li> <li>かぶの昆布あえ</li> <li>春野菜のうま煮</li> </ul> <p>園児なし</p> <p>熱 755 た 30.0 脂 19.6</p> <p>ごはん・じゃがいも・砂糖</p> <p>納豆・昆布・豚肉・牛乳</p> <p>野沢菜・きゅうり・かぶ にんじん・キャベツ・たけのこ</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>大豆とひじきのサラダ</li> <li>クレープ</li> </ul> <p>幼さくら組給食開始</p> <p>熱 931 た 28.0 脂 33.2</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>豚肉・大豆・ひじき・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・もやし・きゅうり</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> <li>ゆかりあえ</li> <li>なめこ汁</li> </ul> <p>熱 721 た 25.6 脂 18.5</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>ちくわ・豆腐・油揚げ・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・にんじん なめこ・だいこん・小松菜</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>焼き肉丼</li> <li>中華風コーン卵スープ</li> </ul> <p>熱 793 た 30.7 脂 26.6</p> <p>ごはん・油</p> <p>豚肉・ベーコン・卵・牛乳</p> <p>にんじん・たまねぎ・ピーマン チンゲンサイ・コーン</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のから揚げ</li> <li>小松菜のおかかあえ</li> <li>山菜味噌汁</li> </ul> <p>熱 838 た 32.6 脂 28.3</p> <p>ごはん・油</p> <p>鶏肉・油揚げ・豆腐・牛乳</p> <p>小松菜・もやし・にんじん えのきたけ・わらび・ねぎ</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>かぶの梅風味あえ</li> <li>たぬき汁</li> </ul> <p>園児なし</p> <p>熱 641 た 29.7 脂 13.6</p> <p>ごはん・砂糖</p> <p>あじ・さつま揚げ・牛乳</p> <p>かぶ・キャベツ・きゅうり にんじん・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>フルーツクリーム</li> <li>鶏肉のトマトソース煮</li> <li>小魚</li> </ul> <p>熱 790 た 29.4 脂 28.9</p> <p>パン・砂糖・ごま</p> <p>鶏肉・かたくちいわし・牛乳</p> <p>しめじ・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・トマト</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツメンチカツ</li> <li>大根ときゅうりのじゃこサラダ</li> <li>若竹汁</li> </ul> <p>熱 803 た 31.3 脂 25.7</p> <p>ごはん・砂糖・油</p> <p>豚肉・わかめ・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・だいこん・きゅうり コーン・たけのこ・にんじん</p>

30

振替休日  
(29日 昭和の日)




**給食室ではみなさんのがんばりを応援します！**

完食できたクラスには、「完食賞」の賞状を渡します。

【ルール】

- その日の給食をクラスで全部食べることができたら、完食です。
- 欠席した人・体調が悪い人・食物アレルギーなどで食べられないものがあつた人の分は残っていても完食とみなします。
- 給食は食べ物を大切にしながら、全員で楽しく食べることが基本です。無理することなく、取り組んでください。



【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)