

4月 給食だより

平成31年4月4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、新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890人分を、小学校にある給食室で栄養教諭1名と調理員6名で作っています。



主食

主食の曜日は基本的に以下のとおりです。(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)

○臨時休校及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消しを行いますが、取消しが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

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>4</p> <ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン 春雨スープ ヨーグルト <p>中学校2・3年開始</p>	<p>5</p> <p>入学式 給食なし(弁当)</p> 
<p>熱 721 た 26.5 脂 20.8</p> <p>ごはん・油・ごま・春雨</p> <p>豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳</p> <p>にんじん・はくさい・ねぎ もやし・にんにく</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>8</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ライス 海藻サラダ <p>小学校、中学校1年開始</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚じゃがが南蛮煮 わかめと厚揚げの味噌汁 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ホイコーロー丼 中華風コーンスープ 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン ジャーマンポテト 肉団子とキャベツのスープ <p>幼稚園ばら組・もり組開始</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鯖の味噌煮 たくあんあえ 豚汁
<p>熱 798 た 23.9 脂 24.6</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・グリーンピース</p>	<p>熱 722 た 24.3 脂 18.9</p> <p>ごはん・じゃがいも・油・砂糖</p> <p>豚肉・わかめ・厚揚げ・牛乳</p> <p>にんじん・ごぼう・たまねぎ はくさい・だいこん・しめじ</p>	<p>熱 847 た 31.4 脂 31.2</p> <p>ごはん・油・片栗粉・砂糖</p> <p>豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・ピーマン・コーン にんじん・たまねぎ</p>	<p>熱 819 た 30.3 脂 31.8</p> <p>パン・黒砂糖・じゃがいも・油</p> <p>ウインナー・鶏肉・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんにく・しめじ にんじん・キャベツ・もやし</p>	<p>熱 826 た 33.1 脂 27.0</p> <p>ごはん・じゃがいも</p> <p>さば・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・だいこん・しめじ</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 卵焼き 茎わかめの炒め物 小松菜としめじの味噌汁 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆでうどん 五目汁 フライビーンズ いちご 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め たぬき汁 <p>園児なし</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス キャベツサラダ いちごゼリー <p>幼稚園さくら組開始</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さわらの西京焼き 小松菜のおひたし 塩鶏汁
<p>熱 724 た 28.0 脂 19.9</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>卵・鶏肉・さつま揚げ・牛乳</p> <p>にんじん・いんげん・小松菜 しめじ・ねぎ</p>	<p>熱 798 た 32.1 脂 21.7</p> <p>うどん・油・砂糖</p> <p>豚肉・かまぼこ・大豆・牛乳</p> <p>だいこん・にんじん・はくさい ほうれんそう・ねぎ・いちご</p>	<p>熱 734 た 28.3 脂 22.8</p> <p>ごはん・油・片栗粉・砂糖</p> <p>厚揚げ・豚肉・油揚げ・牛乳</p> <p>キャベツ・にんじん・もやし チンゲン菜・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>熱 846 た 24.4 脂 25.4</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>豚肉・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・キャベツ・きゅうり</p>	<p>熱 685 た 30.2 脂 19.0</p> <p>ごはん・油</p> <p>さわら・かつお節・鶏肉・牛乳</p> <p>小松菜・もやし・ごぼう・ねぎ キャベツ・にんじん・だいこん</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げ春巻き 切り干し大根のナムル ワンタンスープ 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのしょうが煮 かぶの梅風味あえ もずくのかきたま味噌汁 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん きりざい キャベツの昆布揚げ 味噌けんちん汁 <p>園児なし</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン フルーツクリーム ポークビーンズ 小魚 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツメンチカツ ゆかりあえ 山菜味噌汁
<p>熱 863 た 18.8 脂 29.5</p> <p>ごはん・油</p> <p>豚肉・鶏肉・牛乳</p> <p>だいこん・にんじん・小松菜 はくさい・しいたけ・にら</p>	<p>熱 703 た 29.1 脂 17.3</p> <p>ごはん・じゃがいも・砂糖</p> <p>いわし・豆腐・卵・牛乳</p> <p>かぶ・キャベツ・きゅうり にんじん・小松菜・えのきたけ</p>	<p>熱 714 た 27.1 脂 17.8</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>納豆・昆布・鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>野沢菜・だいこん・キャベツ きゅうり・ごぼう・ねぎ</p>	<p>熱 831 た 33.6 脂 28.0</p> <p>パン・油・砂糖</p> <p>大豆・豚肉・片口いわし・牛乳</p> <p>もも・みかん・パイン・トマト たまねぎ・にんじん・パセリ</p>	<p>熱 784 た 26.8 脂 23.2</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>豚肉・油揚げ・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・たけのこ わらび・みずな・うど・ねぎ</p>
<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>退位の日</p> 	<p>【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)</p> <p>給食室では皆さんの頑張りを応援します！</p> <p>給食の時間は、ただ昼食を食べるだけではなく、食べ物のことを学んだり、食事マナーを身に付けたりする時間でもあります。 「好き嫌いを減らす」「クラスで協力して準備や片付けをスムーズに行う」「姿勢よくマナーに気を付けて食べる」など、1年間のめあてを決めて取り組んでみてください。</p> 		