

4 給食だより

小千谷市学校給食センター
2023年4月

今月のめあて 給食を残さず食べよう

進学、進級おめでとうございます。食べることは、心身の発達の基本です。今年度も勉強や運動と同じくらい、食べることも大切にしていきたいと思います。

給食センターでは、安全安心でおいしい給食を通して、子どもたちの心身の発達を支えていけるよう、職員一同日々取り組んでいきます。

小千谷市学校給食センターの

給食を紹介します！

●主菜（肉・魚・卵料理）
●副菜（野菜料理）
揚げ物・焼き物・蒸し物・炒め物・和え物など

●ごはん
小千谷産コシヒカリを給食センターで炊飯しています。麺、パンも登場します。



●牛乳
牛乳（200ml）は毎日つきます。カルシウム、ビタミン、たんぱく質の宝庫！

●汁物
和風・洋風・中華風の汁物があります。野菜・いも・きのこなどを使い、具だくさんにしています。だしを効かせてうす味を心がけています。

栄養バランス

おいしく魅力ある献立づくり

減塩を意識した味付け

郷土料理や行事食の伝承



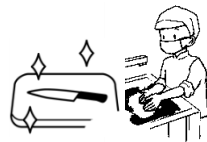
こんなことに気を付けて学校給食を作っています



旬の食材や地場産物の活用



食品の安全性



衛生的な調理



望ましい食生活のお手本となる献立

月	火	水	木	金
令和5年度もよろしくお願ひします。 小千谷市学校給食センターの紹介 給食をつくっている学校 小千谷中・東小千谷中 千田中・片貝中 総合支援学校 1,020食 メンバー… センター長 1名 栄養教諭 1名 調理員 13名 配送員 6名				
給食が始まります				
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	1	2	3	4
お願ひ 給食の準備になったら、机の上には、筆箱などの学習用具を置かないようにしましょう。				
盛り切りを心がけていこう！ 食器の位置を確認しよう！ おかし ごはん ぎゅうにゅう おしる				
<p>1年なし ヨーグルト キャベツと肉団子のスープ 755kcal/28.8g/2.2g</p> <p>お祝いクレープ ひじきマリネ 640kcal/20.2g/2.8g</p> <p>おからサラダ さばのみそ煮 739kcal/32.3g/2.2g</p> <p>しょうゆハンバーグ ハンバーグ 645kcal/30.8g/3.2g</p> <p>さわかめのいかのさんびら いかのこまがらめ 655kcal/27.9g/2.9g</p> <p>ごはん みそ汁 784kcal/31.7g/3.4g</p> <p>いちごジャム ミネストローネスープ 809kcal/32.3g/3.4g</p> <p>ごはん みそ汁 847kcal/35.6g/3.7g</p> <p>ごはん みそ汁 847kcal/35.6g/3.7g</p> <p>いちご2個 じゃこキャベツ 650kcal/25.0g/2.5g</p> <p>五目豆 ホックのごま照り焼き 612kcal/21.8g/2.4g</p> <p>雪下人参サラダ 豚キムチ炒め 634kcal/25.1g/2.1g</p> <p>切り干しサラダ コーンシュウマイ 825kcal/37.3g/4.0g</p> <p>パンサンスー レバーのかりん揚げ 676kcal/27.5g/1.7g</p> <p>マーボー生揚げ丼 けんちん汁 769kcal/29.0g/3.0g</p> <p>ごはん けんちん汁 717kcal/24.6g/2.8g</p> <p>ごはん わかめスープ 779kcal/30.1g/2.6g</p> <p>ごはん なめこのみそ汁 813kcal/32.6g/2.1g</p> <p>ごはん なめこのみそ汁 825kcal/37.3g/4.0g</p> <p>ごはん なめこのみそ汁 825kcal/37.3g/4.0g</p> <p>ふりかえ和え いわしのかば焼き 701kcal/28.1g/2.5g</p> <p>中華さんびら 鶏肉の薬味ソース 774kcal/37.5g/2.9g</p> <p>中華さんびら 豆腐と卵のスープ 799kcal/38.1g/2.9g</p> <p>磯マヨ和え 卵焼き 678kcal/23.7g/2.8g</p> <p>磯マヨ和え 卵焼き 807kcal/27.5g/3.5g</p> <p>磯マヨ和え 卵焼き 832kcal/28.1g/3.5g</p> <p>黒糖蒸しパン ホイコーロー丼 685kcal/25.6g/2.1g</p> <p>黒糖蒸しパン ホイコーロー丼 819kcal/30.3g/2.7g</p> <p>黒糖蒸しパン ホイコーロー丼 844kcal/30.9g/2.1g</p>				

お願ひ
給食の準備になったら、机の上には、筆箱などの学習用具を置かないようにしましょう。

1牛乳のマークです。
※都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

小：124kcal/-たんぱく質/食塩相当量
中：124kcal/-たんぱく質/食塩相当量
大：124kcal/-たんぱく質/食塩相当量

基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満
基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満
基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満