

4 給食だより



小千谷市学校給食センター
2021年4月

きゅう しょく のこ た
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

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

小千谷中学校・東小千谷中学校
千田中学校・片貝中学校・総合支援学校

1,070食をつくり、配送しています。

●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 5名

よろしくお願いします！



給食当番の日の体調をチェックしよう

- 毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番を代わってもらいます。
- 石けんできれいに手を洗い消毒します。
- 清潔な白衣や帽子を整えて、マスクを着用します。

※保護者の方へ

給食着用の白衣は、金曜日には持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ（殺菌効果があります）をして、月曜日には持たせてください。

月	火	水	木	金
	<p>入学おめでとうございます！ 給食がはじまります！</p> <p>中学校の給食は、小学校の給食に比べて量が増えます。クラス全員で素早く準備をし、食べる時間を確保しましょう。</p>	<p>7 小千谷中1年なし</p> <p>チーズ アーモンド和え (紙容器に入れる)</p> <p>ごぼう チキンピラフ / ワンタン スープ</p> <p>765kcal/30.5g/3.0g</p>	<p>8 小千谷中1年なし</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>ホイコーロー丼 / あさりのちゅうか中華スープ (麦ごはん)</p> <p>770kcal/31.9g/2.7g</p>	<p>9</p> <p>まめのお豆とじゃこのサラダ / 鮭のみそ焼き</p> <p>ごはん / みそ汁</p> <p>650kcal/31.6g/2.4g 770kcal/36.8g/2.7g 795kcal/37.4g/2.7g</p>
12	13	14	15	16
<p>入学お祝いメニュー お祝いクレープ</p> <p>きりぼし切干サラダ</p> <p>和風カレー ライス (麦ごはん)</p> <p>752kcal/23.0g/2.3g 884kcal/26.8g/2.9g 909kcal/27.4g/2.9g</p>	<p>マヨおかか / とり鶏のから揚げ サラダ</p> <p>ごはん / 沢煮椀</p> <p>708kcal/25.1g/1.9g 818kcal/29.5g/2.2g 843kcal/30.1g/2.2g</p>	<p>ひじき / さばの マリネ / みそ煮</p> <p>ごはん / どさんこみそ汁</p> <p>703kcal/30.4g/3.1g 815kcal/33.4g/3.6g 840kcal/34.0g/3.6g</p>	<p>清見オレンジ</p> <p>昆布和え / 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ゆで中華めん / 野菜醤油スープ</p> <p>717kcal/29.6g/3.3g 829kcal/34.4g/3.7g 854kcal/35.0g/3.7g</p>	<p>ポテト / 豆腐 サラダ / ハンバーグ</p> <p>わかめ / 打ち豆のみそ汁 ごはん</p> <p>701kcal/26.2g/3.1g 836kcal/30.9g/3.6g 861kcal/31.5g/3.6g</p>
19	20	21	22	23
<p>ふりかきゅうぎょうひ 振替休業日</p>	<p>たくあん / ししゃもの 和え / 南蛮漬</p> <p>ごはん / 豚汁</p> <p>631kcal/24.8g/2.3g 757kcal/29.3g/2.9g 782kcal/29.9g/2.9g</p>	<p>いちごゼリー</p> <p>ツナそぼろ丼 / 白玉スープ (卵入り) (麦ごはん)</p> <p>715kcal/28.8g/1.8g 822kcal/33.7g/2.1g 847kcal/34.3g/2.1g</p>	<p>しょうゆ / ポーク フレンチ / ビーンズ</p> <p>黒糖パン / 春雨スープ</p> <p>620kcal/26.3g/3.2g 823kcal/33.1g/3.7g 848kcal/33.7g/3.7g</p>	<p>味のり / 卵焼き きんぴら / じゃがいも のそぼろ煮</p> <p>ごはん</p> <p>690kcal/25.2g/3.0g 820kcal/28.9g/3.4g 845kcal/29.5g/3.4g</p>
26	27	28	29	30
<p>おひたし / 大豆とひじきの チーズ焼き</p> <p>ごはん / 和風ポトフ</p> <p>670kcal/23.3g/2.6g 801kcal/27.2g/3.0g 826kcal/27.8g/3.0g</p>	<p>のりず / ホッケの 和え / 塩麹焼き</p> <p>ごはん / 高野豆腐の たまご卵とじ</p> <p>636kcal/31.4g/2.0g 751kcal/36.2g/2.2g 776kcal/36.8g/2.2g</p>	<p>ゆかり / レバーと豚肉の 和え / かりん揚げ</p> <p>ごはん / 貝だくさん みそ汁</p> <p>650kcal/27.5g/1.5g 872kcal/32.6g/1.9g 897kcal/33.6g/1.9g</p>	<p>昭和の日</p>	<p>フルーツ / 海藻こんにやく 和え / サラダ</p> <p>ハヤシライス (麦ごはん)</p> <p>710kcal/21.6g/2.6g 854kcal/25.7g/3.1g 879kcal/26.3g/3.1g</p>
<p>新しい生活様式でマナーを守りましょう！</p> <p>●食事の前後に石けんできれいに手を洗い消毒する！</p> <p>●机は向かい合わせにしない！</p> <p>●会話をしないで、静かに放送を聞く！</p>				<p>↑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。</p> <p>小:1杯半 / - / たんぱく質 / 食塩相当量 中:1杯半 / - / たんぱく質 / 食塩相当量 高:1杯半 / - / たんぱく質 / 食塩相当量</p> <p>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</p>