

4月 給食だより



平成28年4月6日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

120名の新1年生を迎え、平成28年度がスタートします。
学校給食は、成長期にある子ども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850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。

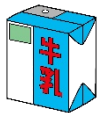
おかず

旬の食材を使い、行事食もとり入れながら、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の牛乳がつきます。成長期に必要なカルシウムが含まれているので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、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、食材の取り消しができなかった場合には、保護者の皆様から給食費を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、すでに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、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。</p> <p>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>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キムたくチャーハン ・わかめスープ ・ヨーグルト <p>中学校2・3年給食開始</p> <p>熱 678 た 24.5 脂 17.6</p> <p>ごはん・油</p> <p>豚肉・豆腐・なると・牛乳</p> <p>ねぎ・にんじん・えのきたけ</p> <p>キャベツ・はくさい・にんにく</p>	<p>7</p> <p>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>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・福神漬け ・しょうゆフレンチ ・いちご <p>小学校給食開始</p> <p>中学校1年給食開始</p> <p>熱 825 た 25.6 脂 126.0</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>鶏肉・ハム・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・しょうが</p> <p>にんにく・ほうれんそう・いちご</p>	
	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・えびフライ ・海藻サラダ ・ポークピーンズ <p>熱 841 た 32.2 脂 25.1</p> <p>ごはん・油・ごま・じゃがいも</p> <p>えび・大豆・豚肉・牛乳</p> <p>キャベツ・もやし・コーン</p> <p>たまねぎ・にんじん・トマト</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華めん ・味噌ラーメンスープ ・小松菜とエリンギのソテー ・清見オレンジ <p>熱 757 た 29.1 脂 22.1</p> <p>中華めん・油・バター</p> <p>豚肉・ベーコン・牛乳</p> <p>にんじん・キャベツ・たまねぎ</p> <p>コーン・にら・小松菜・れんこん</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・車ぶの揚げ煮 ・磯香あえ ・肉じゃが <p>熱 826 た 26.6 脂 22.7</p> <p>ごはん・油・ふ・じゃがいも</p> <p>豚肉・のり・牛乳</p> <p>ほうれんそう・キャベツ・もやし</p> <p>にんじん・ごぼう・たまねぎ</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しらす入り三色そばろ丼 ・春野菜のうま煮 ・越後姫ゼリー <p>幼稚園ばら組・もり組給食開始</p> <p>熱 887 た 38.6 脂 28.8</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>豚肉・鶏肉・ツナ・卵・牛乳</p> <p>枝豆・にんじん・たまねぎ</p> <p>たけのこ・キャベツ・いちご</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・ひじきのマリネ ・わかめと豆腐の味噌汁 <p>熱 836 た 28.6 脂 28.9</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>鶏肉・ひじき・油揚げ・牛乳</p> <p>にんじん・きゅうり・ねぎ</p> <p>キャベツ・だいこん・しめじ</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・メープル ・ドレッシングサラダ ・サーモンシチュー <p>熱 821 た 30.2 脂 19.3</p> <p>ごはん・バター・じゃがいも</p> <p>さけ・牛乳</p> <p>にんじん・きゅうり・コーン</p> <p>水菜・エリンギ・ブロッコリー</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・ゆかりあえ ・山菜汁 <p>園児なし</p> <p>熱 814 た 32.9 脂 27.4</p> <p>ごはん・じゃがいも</p> <p>さば・豆腐・鶏肉・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・わらび</p> <p>にんじん・ねぎ・えのきたけ</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アップルパン ・ジャーマンポテト ・肉団子ときゃべつのスープ ・パバロア <p>幼稚園さくら組給食開始</p> <p>熱 831 た 28.0 脂 30.8</p> <p>パン・じゃがいも・バター</p> <p>ウインナー・鶏肉・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんにく・パセリ</p> <p>にんじん・キャベツ・もやし</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・きりざい ・かぶの昆布漬け ・味噌けんちん汁 <p>熱 716 た 27.1 脂 18.5</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>納豆・昆布・鶏肉・牛乳</p> <p>野沢菜・キャベツ・きゅうり</p> <p>かぶ・だいこん・にんじん</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の塩焼き ・おひたし ・厚揚げの味噌汁 <p>熱 735 た 33.9 脂 21.0</p> <p>ごはん・じゃがいも</p> <p>さけ・厚揚げ・牛乳</p> <p>ほうれんそう・えのきたけ</p> <p>もやし・たまねぎ・にんじん</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆでうどん ・和風汁 ・大豆と小魚の揚げ煮 ・いちご <p>熱 853 た 30.8 脂 25.3</p> <p>ゆでうどん・砂糖・ごま</p> <p>豚肉・かまぼこ・大豆・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・小松菜</p> <p>えのきたけ・ねぎ・いちご</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホイコーロー丼 ・中華風コーンスープ <p>園児なし</p> <p>熱 853 た 30.9 脂 33.0</p> <p>ごはん・砂糖・油</p> <p>豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・ピーマン・コーン</p> <p>にんじん・たまねぎ・もやし</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・卵焼き ・じゃがいものカレーさんぴら ・若竹汁 <p>熱 728 た 28.3 脂 20.9</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>卵・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>にんじん・ごぼう・たけのこ</p> <p>ごぼう・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> 

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

4月の献立について

- ・春野菜 (春キャベツ・新たまねぎ・たけのこ) や春にとれる山菜を取り入れました。
- ・4月23日・24日は新潟市で「G7 主要国首脳会議 農業大臣会合」が開かれます。それにちなみ、参加国でたくさんとれる食材や食べられている料理、関連のある料理を取り入れました。
- 19日(火) …カナダ
【メープルシロップ・サーモン】
- 21日(木) …ドイツ
【りんご・ジャーマンポテト・パバロア】

完食賞目指してチャレンジ!

完食できたクラスには、「完食賞」の賞状を給食室から届けます。

【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・食物アレルギー等で食べられないものがあつた人の分は残っていてもOKです。残っていても完食とみなします。
- ・給食は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。

