

4月 給食だより

平成29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

新1年生を迎え、平成29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830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。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、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

月	火	水	木	金
<p>新年度の給食が始まります。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、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。</p> <p>20日と21日の★印の料理は、昨年度、小学校のばっくん給食委員会のみなさんが企画した「新1年生ようこそ給食」です。1年生に給食のおいしさを知ってもらいたいと考え、おいしい給食についてアンケートをとって決定した料理です。小学校1年生だけでなく、幼稚園の新入園児・中学校の1年生のみなさんにも喜んでもらえるように、給食室では心をこめておいしく作ります！</p> 			<p>6</p> <p>・五目赤飯 ・チーズドッグ ・みかんヨーグルト</p> <p>中2, 3年給食開始</p> <p>熱 617 た 16.7 脂 9.4</p> <p>もち米・ごま・油・砂糖 油揚げ・チーズ・ヨーグルト にんじん・たけのこ・ひじき しいたけ・みかん</p>	<p>7</p> <p>給食なし</p> <p>給食室で通常の調理が行えないため、簡易給食となります。</p>
<p>10</p> <p>・ポークカレーライス ・海藻サラダ ・いちごゼリー</p> <p>小学校・中1年給食開始</p> <p>熱 854 た 25.1 脂 27.1</p> <p>ごはん・じゃがいも・油・ごま 豚肉・わかめ・牛乳 たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・コーン・いちご</p>	<p>11</p> <p>・ごはん ・車ぶの揚げ煮 ・ごまあえ ・豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>熱 745 た 23.8 脂 22.1</p> <p>ごはん・ふ・油・じゃがいも 豆腐・油揚げ・わかめ・牛乳 小松菜・もやし・にんじん えのきたけ</p>	<p>12</p> <p>・ごはん ・鯖の味噌煮 ・菜の花おひたし ・けんちん汁</p> <p>熱 797 た 31.9 脂 26.1</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 鯖・鶏肉・豆腐・牛乳 なばな・キャベツ・にんじん だいこん・しいたけ・ごぼう</p>	<p>13</p> <p>・アップルパン ・ジャーマンポテト ・肉団子とキャベツのスープ</p> <p>幼ばら組、もり組給食開始</p> <p>熱 773 た 27.6 脂 28.1</p> <p>パン・じゃがいも・油・バター ウインナー・鶏肉・牛乳 たまねぎ・にんにく・エリンギ にんじん・キャベツ・もやし</p>	<p>14</p> <p>・しらす入り三色そばろ丼 ・春野菜のうま煮</p> <p>熱 865 た 37.7 脂 30.0</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 豚肉・鶏肉・ツナ・卵・牛乳 えだまめ・にんじん・たまねぎ たけのこ・キャベツ</p>
<p>17</p> <p>・ごはん ・さわらの照り焼き ・ひじきのマリネ ・小松菜と豆腐の味噌汁</p> <p>熱 759 た 33.7 脂 21.4</p> <p>ごはん・油・じゃがいも さわら・ひじき・豆腐・牛乳 にんじん・きゅうり・キャベツ 小松菜・だいこん・えのきたけ</p>	<p>18</p> <p>・ゆでうどん ・和風汁 ・フライビーンズ ・清見オレンジ</p> <p>熱 899 た 35.7 脂 26.4</p> <p>うどん・油・砂糖 油揚げ・豚肉・大豆・牛乳 たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ</p>	<p>19</p> <p>・ごはん ・卵焼き ・茎わかめのきんぴら ・野菜たっぷり味噌汁</p> <p>園児なし</p> <p>熱 723 た 26.3 脂 19.8</p> <p>ごはん・油・砂糖・じゃがいも 卵・鶏肉・さつま揚げ・牛乳 にんじん・ごぼう・だいこん キャベツ・しめじ・ねぎ</p>	<p>20</p> <p>★わかめごはん ★鶏肉のから揚げ ★のり酢あえ ★豚汁</p> <p>幼さくら組給食開始</p> <p>熱 882 た 35.5 脂 32.3</p> <p>ごはん・米粉・油・じゃがいも 鶏肉・ツナ・豚肉・豆腐・牛乳 ほうれんそう・もやし・ねぎ にんじん・ごぼう・だいこん</p>	<p>21</p> <p>・焼き肉丼 ・えびボールスープ ★クレープ</p> <p>熱 864 た 30.4 脂 27.6</p> <p>ごはん・ごま・油 豚肉・えび・牛乳 にんじん・たまねぎ・ピーマン ねぎ・キャベツ・しいたけ</p>
<p>24</p> <p>・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・かぶの昆布漬け ・なめこ汁</p> <p>熱 718 た 25.7 脂 18.5</p> <p>ごはん・油・じゃがいも ちくわ・豆腐・油揚げ・牛乳 キャベツ・きゅうり・かぶ なめこ・にんじん・小松菜</p>	<p>25</p> <p>・ごはん ・銀鮭の塩焼き ・梅おかかあえ ・山菜味噌汁</p> <p>熱 745 た 33.7 脂 20.9</p> <p>ごはん・油・じゃがいも 鮭・油揚げ・豆腐・牛乳 キャベツ・小松菜・たけのこ わらび・みずな・ねぎ・もやし</p>	<p>26</p> <p>・回鍋肉丼 ・もずくのかきたまスープ</p> <p>園児なし</p> <p>熱 809 た 31.7 脂 30.6</p> <p>ごはん・油・砂糖 豚肉・豆腐・卵・もずく・牛乳 キャベツ・ピーマン・にんじん えのきたけ・小松菜・ねぎ</p>	<p>27</p> <p>・セルフフルーツ ・クリームパン ・ポークビーンズ ・小魚</p> <p>熱 851 た 33.5 脂 30.3</p> <p>パン・じゃがいも・砂糖・油 豚肉・大豆・ベーコン・牛乳 たまねぎ・にんじん・トマト もも・みかん・パイナップル</p>	<p>28</p> <p>・ごはん ・揚げ春巻き ・小松菜ともやしのじゃこナムル ・中華風コーンスープ</p> <p>熱 888 た 24.1 脂 33.8</p> <p>ごはん・油・砂糖 豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳 小松菜・もやし・コーン にんじん・たまねぎ・はくさい</p>

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

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OKです。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。

★ 完食以外にも準備・後片付け・マナーなど、給食に関することで、クラスでがんばったことがあれば、栄養教諭や調理員に気軽に報告してください。

