



4月分 給食こんだて



にいみ～るHP

にいみ～る紹介動画

令和4年

新見市学校給食センター にいみ～る

月	火	水	木	金
<p>にいみ～るでは 約1,700人分の 給食を作ります！</p>	<p>＜小学校 14校＞ 思誠小・新見南小・高尾小・西方小・ 上市小・神代小・神郷北小・塩城小・ 本郷小・萬歳小・新砥小・ 井倉小・草間台小・千屋小 ＜中学校 3校＞ 新見第一中・新見南中・哲多中</p> <p>★4月から給食配送校が7校増えます！</p>			<p>8日</p> <p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>たのものはたらか 赤・緑・黄の3つのグループ に分けられます。緑の食品 は、野菜やきのこ、果物で、 からだの調子を整えます。</p>
<p>11日</p> <p>さわらの てりやき ごはん 牛乳</p> <p>ごはん きんぴら かきとまじる</p> <p>食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>赤の食品は、肉、魚、卵、 大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、 小魚、海藻です。体をつくるもとに なります。</p>	<p>12日</p> <p>やさいの サラダ ごはん 牛乳</p> <p>スカロニ スープ パン ハムカツ</p> <p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>黄の食品は、ごはん、パン、めん、いも、さとう、油などです。エネルギーのもとになります。</p>	<p>13日</p> <p>パン・サク ごはん 牛乳</p> <p>シヤロラ セリ</p> <p>マーボードウ</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>手には目に見えないバイ菌 がたくさんついています。 食事の前にはせっけんでてい ねいに手を洗いましょう。</p>	<p>14日</p> <p>とりにくの 生姜焼き ごはん 牛乳</p> <p>ひし みそしる</p> <p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に先を左に向けて置くようになります。</p>	<p>15日</p> <p>よもぎ わかめうどん 牛乳</p> <p>季節を味わう料理</p> <p>わかめやよもぎは、春が旬の食材です。給食でも春を感じてくださいね。</p>
<p>18日</p> <p>プリン 牛乳</p> <p>チキンライス コーンサラダ えびフライ2ヶ</p> <p>行事食「入学祝い献立」</p> <p>ご入学おめでとうございます。楽しい雰囲気で食事ができるようにしましょう。</p>	<p>19日</p> <p>さけの しおやき ごはん 牛乳</p> <p>キャベツの じぞえ ぶたんじる</p> <p>朝食の役割</p> <p>朝食は1日のエネルギー源としてとても大切です。朝食をしっかりと食べ、1日を元気に過ごしましょう。</p>	<p>20日</p> <p>ヨーグルト 牛乳</p> <p>カレーライス かいてうさぎ 牛乳</p> <p>食事のマナー</p> <p>食事のマナーは、人と楽しむ食事をするためにとても大切なことです。今のうちからしっかりと身につけておきましょう。</p>	<p>21日</p> <p>わたりの からあげ ごはん 牛乳</p> <p>ひたし ほね入り すまじる</p> <p>行事食「花見」</p> <p>日本では、春になると桜の花が咲き、昔から日本人は桜を特別なものとして扱い、いろいろな行事（豊作祈願など）を行ってきました。</p>	<p>22日</p> <p>しょうゆラーメン 牛乳</p> <p>しゃくまい2ヶ</p> <p>食事と感謝</p> <p>食事ができるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。</p>
<p>25日</p> <p>ミルク 牛乳</p> <p>じゃもの からあげ ごはん 牛乳</p> <p>成長期に必要な栄養素「加熱」</p> <p>カルシウムは骨や歯をつくるものになり、成長期にはとても大切です。牛乳・乳製品、小魚、小松菜など多く含まれています。</p>	<p>26日</p> <p>パン・ソーセージ 牛乳</p> <p>ナシゴレン 牛乳</p> <p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>パンが主食の場合、おかずは左側、スープは右側、パンはその奥に置きます。パンは少しずつ、ちぎって食べましょう。</p>	<p>27日</p> <p>ビーフ・ ソーセージ 牛乳</p> <p>ナシゴレン 牛乳</p> <p>世界の食事「インドネシア」</p> <p>インドネシアは、18,000以上の島々からなる国で、多くの種類の民族が暮らしています。料理には香辛料をたくさん使います。</p>	<p>28日</p> <p>おから 牛乳</p> <p>にいみごはん 牛乳</p> <p>地産地消「にいみの日」</p> <p>新見市産の米、豚肉、おから、きくらげなど、地域の食材を味わっていただきましょう。</p>	<p>☆インドネシアの料理☆ ★ナシゴレン★</p> <p>「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味で、インドネシアのチャーハンのことです。</p> <p>★サテアヤム★「サテ」は串焼き、「アヤム」は鶏肉のことです。給食では、チキンソテーにします。</p>
<p>給食がスタートします！</p> <p>給食 当番さんは…</p> <p>★みんなに給食を配る大切な仕事です。服装を整えてきぱきと動きましょう。</p> <p>きゅうしょくの みじたく</p> <p>つめは みじかく せっけんで てあらい がみを ださない いぼうしとマスクをし、かり</p>	<p>☆☆☆☆☆ たた 正しい「はいぜん」のしかた ☆☆☆☆☆</p> <p>★汁がある時★</p> <p>ごはんが ひだり</p> <p>しるが みぎ</p> <p>☆こんだて表のはいぜん図をよく見て 盛りつけましょう！</p>	<p>☆☆☆☆☆ たた 正しい「はいぜん」のしかた ☆☆☆☆☆</p> <p>★汁がない時★</p>		

きゅうしょくこんだてよていひょう
4月分給食献立予定表

令和4年

新見市学校給食センターにいみへる

日付	こんだけめい	小学校 エネルギー タツバク(g)	中学校 エネルギー タツバク(g)	おもなざいりよう					
				あか	みどり	きいろ			
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる			
8(金)	中華丼 牛乳 中華サラダ オレンジ	628 29.9	755 35.7	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しょうが	ブロッコリー しいたけ きゅうり もやし にんにく オレンジ	こめ あぶら でんぶん	むぎ ごまあぶら
11(月)	ごはん 牛乳 鰯の照り焼き 五目きんぴら かき玉汁	644 30.5	771 35.6	たまご	ごぼう さやいんげん ほうれんそう	にんじん たまねぎ	パン あぶら マカロニ	むぎ ごま あぶら こんにゃく	
12(火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ハムカツ 野菜サラダ マカロニスープ	624 22	784 27	ハムカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー にんじん さやいんげん	ジャム マヨネーズ じゃがいも	パン あぶら マカロニ	
13(水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスウ ミニアセロラゼリー	667 28.3	804 33.8	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	にんにく たら にんじん	こめ あぶら さとう ゼリー	むぎ でんぶん ごまあぶら	
14(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹だれかけ ひたし みそ汁	668 26	809 30.9	とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ほうれんそう たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう	むぎ あぶら じゃがいも
15(金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 よもぎだんご	628 25.6	774 31.1	かまぼこ ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さやいんげん にんじん キャベツ	たまねぎ ねぎ	うどん よもぎだんご	あぶら
18(月)	チキンライス 牛乳 えびフライ コーンサラダ プリン	692 23.8	799 26.4	とりにく えびフライ	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり	にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	こめ あぶら プリン	むぎ マヨネーズ
19(火)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツのしそあえ 豚汁	629 32.2	752 37.7	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ごぼう	きゅうり たいこん ねぎ	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さといも
20(水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	696 23.3	829 26.9	ぎゅうにく かいそう ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース こまつな きゅうり	たまねぎ にんにく もやし	こめ じやがいも カレールウ	むぎ あぶら ドレッシング (こめこ)
21(木)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ ひたし 花麩入りすまし汁 桜もち	699 28	840 34	とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう	キャベツ もやし	こめ でんぶん なまふ	むぎ あぶら さくらもち
22(金)	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ	622 28.5	765 34.5	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にんにく ねぎ	たまねぎ とうもろこし しょうが プロッコリー	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう
25(月)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 小松菜のごまあえ つみれ入りみそ汁 ミルクムース	681 25.3	825 31.1	ししゃも しらすいりつみれ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ	こまつな だいこん ねぎ	こめ でんぶん	むぎ あぶら ごま じゃがいも ムース
26(火)	バターロールパン 牛乳 ウインナー 大根サラダ 春野菜のクリームスープ	619 24.3	817 29.8	ワインナー	ぎゅうにゅう	だいこん とうもろこし キャベツ アスパラ	ブロッコリー たまねぎ にんじん	バターロール ドレッシング (こめこ)	じゃがいも ホワイトルウ
27(水)	ナシゴレン 牛乳 サテアヤム ビーフンサラダ	664 29.3	780 33.8	えび たまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ パブリカ キャベツ にんじん	とうもろこし にんにく きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう ビーフン
28(木)	ごはん 牛乳 新見産豚肉のごまみそがらめ 新見産きくらげの酢の物 おからの炒り煮	665 28.3	805 33.8	ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	きくらげ きゅうり おから	キャベツ にんじん ねぎ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま こんにゃく

☆食べ物は、はたらきによって、**あか・みどり・きいろ**の3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

