



4月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和5年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
"にいまへる"から給食を配送します！ 令和5年4月から、新見市内の全小中学校（小学校15校、中学校5校）に、にいまへるで作った給食が配送されます。安全・安心でおいしい学校給食を提供するとともに、食について学べるものとなるよう、職員一同、協力してがんばりますのでよろしくお願いいたします。 にいまへるでは約2000人分の給食を作ります！ 				
10日 ちゅうかどん オレンジ2きれ ちゅうかあえ 牛乳 給食	11日 ごはん しものからあげ(小2) 小まづの煮あえ 牛乳 給食	12日 ごはん さわらのてりやき ごまきんぐら 牛乳 給食	13日 ライス とりにくのアンガス たいこんサラダ 牛乳 給食	14日 わかめうどん よもぎたん 牛乳 給食
食べ物の役割「緑の食品」 食べ物は働きによって、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、体の調子を整えます。	成長期に必要な栄養素「カルシウム」 カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。牛乳・乳製品、小魚、小松菜などに多く含まれています。	日本の漁業「鯖」 鯖は春に産卵のために瀬戸内海へやってきます。成長とともに、さごしーやなぎ→さわらと名前が変わるので出世魚と呼ばれます。	バランスのよい食事のとり方 赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。	季節を味わう料理 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。
17日 ごはん さけのしやき 牛乳 給食	18日 ごはん やさいサラダ 牛乳 給食	19日 ごはん とりにくのからあげ2ヶ 牛乳 給食	20日 カレーライス ヨーグルト 牛乳 給食	21日 しょうゆラーメン 牛乳 給食
朝食の役割 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。	食べ物の役割「黄の食品」 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。	行事食「花見」 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。	食事のマナー 食事のマナーは、人と楽しく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。	食事と感謝 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。
24日 ごはん とりにくのひし 牛乳 給食	25日 ごはん さばのしやき 牛乳 給食	26日 チキンライス プリン 牛乳 給食	27日 ごはん ちゅうかサラダ 牛乳 給食	28日 ごはん おからのいり 牛乳 給食
正しい配膳と盛りつけ 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。はしは手前にはし先を左に向けて置くようにします。	食べ物の役割「赤の食品」 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。	行事食「入学祝い献立」 ご入学おめでとうございませう。楽しい雰囲気でご飯が食べられるようにしましょう。	安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事前にはせっけんでいねいに手を洗いましょう。	地産地消「にいまの日」 給食にも新見市産の食材を使っています。今日の給食では、米、豚肉、おから、きくらげなどです。

給食はじまるよ！

てあらい → みじたく → はいぜん → あとがたづけ

つめはみじかく

かみをださない

ぼうしとマスクをしっかりと

ごはんがひだり

しるがみぎ

給食を正しく配ぜんしましょう！

食器を正しく置くと、見た目が美しいだけでなく、とても食べやすくなります。食べる人のことを考えて配ぜんしましょう。

★おかずが食器からはみ出たり、汁がこぼれたりしていませんか？

★献立表の配ぜん図をよく見て盛りつけましょう！

ごはんがひだり

しるがみぎ

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5年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 1給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 1給食 (kcal) タンパク(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
10 (月)	中華丼 牛乳 中華あえ オレンジ	628 29.9	755 35.7	いか ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ ブロッコリー たけのこ しいたけ きゅうり にんじん さやいんげん もやし しょうが にんにく オレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ドレッシング
11 (火)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 小松菜のごまあえ しらすつみれのみそ汁 ミルクムース	672 24.6	814 30.3	ししゃも ぎゅうにゅう しらすつみれ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま じゃがいも ムース
12 (水)	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	さわら ぎゅうにゅう さつまあげ たまご	さやいんげん たまねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん こんにゃく	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら
13 (木)	ライス 牛乳 鶏肉のアングレース 大根サラダ 野菜スープ	684 24.9	830 29.6	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト だいこん ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま ドレッシング
14 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 よもぎだんご	627 25.6	772 31.1	かまぼこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん	うどん あぶら よもぎだんご
17 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツのしそあえ 豚汁	629 32.4	753 37.9	さけ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しそ	こめ むぎ あぶら さといも
18 (火)	バターロールパン 牛乳 ハムカツ 野菜サラダ マカロニスープ	650 22.2	837 27.4	ハムカツ ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ さやいんげん	バターロール あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも
19 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひたし 花麩入りすまし汁 桜もち	698 28.2	803 31.1	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ わかめ	にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ でんぶん あぶら なまふ さくらもち
20 (木)	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 ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく こまつな もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレーうどん ドレッシング (こめこ)
21 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい バンサンスウ	622 28.5	764 34.4	ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう
24 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく風味焼き ひたし みそ汁	642 27.5	762 31.6	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも
25 (火)	ごはん 牛乳 鰯の塩焼き ごま酢あえ 根菜汁	632 22.4	754 25.9	さば ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごま さといも
26 (水)	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 ぎゅうにゅう えびフライ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら マヨネーズ プリン
27 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ ミニアセロラゼリー	670 29	807 34.7	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にら キャベツ もやし ブロッコリー にんじん	こめ むぎ あぶら でんぶん ゼリー ドレッシング
28 (金)	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	664 28.3	804 33.8	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ おから さつまあげ	きくらげ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま

☆食べ物た ものは、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループぐるーぷに分けられます。
3つのグループの食べ物た ものをバランスよく食べましょう。

