

4月分 給食こんだて



にいまへるHP



Instagram

令和6年

新見市学校給食センター にいまへる

学校給食が始まります！

今年度も新見市内の全小中学校（小学校15校、中学校5校）に、にいまへるでつく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、食について学ぶものとなるよう、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1850人分の
給食を作ります！



☆オリ・パラ給食 ギリシャの料理☆



ギリシャ料理は、チーズなどの乳製品や野菜、オリーブオイルがよく使われるのが特徴です。

★ピラフィ★

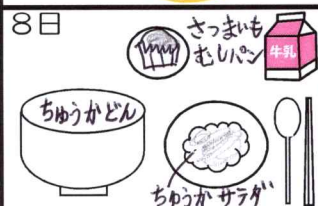
ギリシャではピラフのことをピラフィといいます。

★ケフテネス★

肉団子という意味で、ギリシャ風ミートボールです。

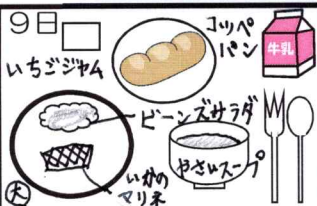
★グreekサラダ★

山羊の乳から作られるフェタチーズと野菜を入れたサラダです。給食では角切りチーズを入れて作ります。



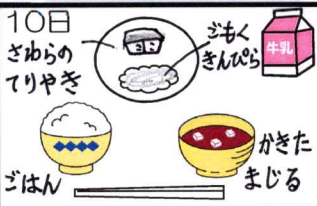
食事のマナー

良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。



正しい配膳と盛りつけ

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。



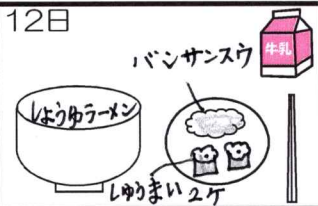
日本の漁業「鯖」

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。



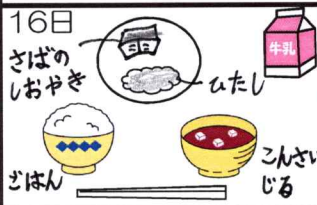
食事と感謝

食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。



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。



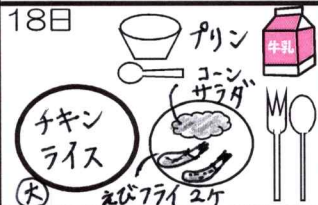
食べ物の役割「赤の食品」

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。



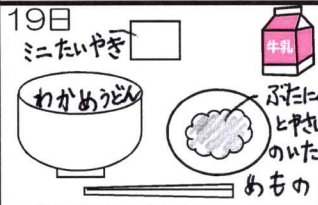
安全と衛生に気をつけた食事

手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでいねいに手を洗いましょう。



行事食「入学祝い献立」

ご入学おめでとうございます。楽しい雰囲気の中で食事できるようにしましょう。



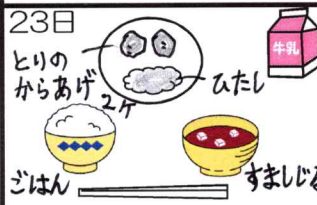
バランスのよい食事のとり方

主食がめん類の場合にも、赤の食品（肉や卵など）と、緑の食品（野菜）を組み合わせ、3つのグループがそろるようにしましょう。



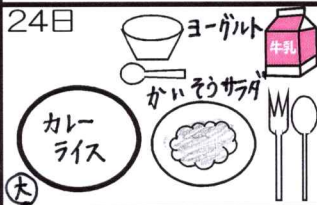
朝食の役割

朝食は1日のエネルギー源としてとても大切です。朝食をしっかり食べ、1日を元気に過ごしましょう。



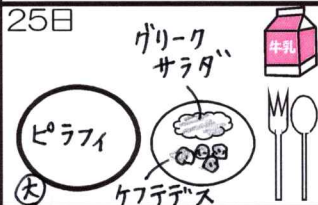
正しい配膳と盛りつけ

主食のごはん茶碗は左側に置きます。手で持ちやすいのと、昔から大切なものを左側に置く日本の習慣からといわれています。



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。



オリ・パラ給食「ギリシャ」

7月に開催されるパリオリンピックにちなんで、オリ・パラ給食を実施します。今回は第1回のオリンピックが開かれたギリシャの料理です。



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。



★友達や先生となかよく

給食を食べて、勉強や運動に元気いっぱい、がんばってくださいね。



★献立表の配ぜん図を

よく見て盛りつけましょう！

給食を正しく配ぜんしましょう！

ごはんがひだり

しるがみぎ



★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？



4月分給食献立予定表



令和6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校給 - (kcal) タンパク(g)	中学校 1校給 - (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
8 (月)	中華丼 牛乳 中華サラダ さつまいも蒸しパン (手作り)	662 31	793 37	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	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん ドレッシング こめこミックス さつまいも
9 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 いかのマリネ ビーンズサラダ 野菜スープ	620 29.2	803 36.4	いか ぎゅうにゅう てぼうめ だいず えだまめ ベーコン きんときまめ	たまねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー レモン にんじん いんげん	パン いちごジャム でんぷん さとう ドレッシング じゃがいも あぶら
10 (水)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 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 でんぷん あぶら
11 (木)	ライス 牛乳 鶏肉のアングレース 大根サラダ 春野菜のクリームスープ	705 25.7	856 30.6	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス トマト だいこん キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング
12 (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
15 (月)	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	663 28.2	803 33.7	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 でんぷん あぶら ごま
16 (火)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひたし 根菜汁	622 22.4	742 25.9	さば ぎゅうにゅう かつおぶし 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 いんげん	こめ むぎ さといも
17 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	649 28.3	785 33.9	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 きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう
18 (木)	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
19 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ミニたい焼き	610 25.6	755 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 ミニたい焼き
22 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツのしそあえ 豚汁	630 32.4	754 38	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
23 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひたし すまし汁	629 26.0	771 31.8	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 でんぷん あぶら ふ
24 (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	ぎゅうにゅう 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 カレールウ ドレッシング (こめこ)
25 (木)	ピラフィ 牛乳 ケフテデス グreekサラダ	697 27.7	836 32.9	とりにく ぎゅうにゅう チーズ にくだんご	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル
26 (金)	親子丼 牛乳 しらすと野菜の酢の物 オレンジ	618 25.2	743 29.8	とりにく ぎゅうにゅう たまご ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな にんじん オレンジ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう
30 (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	バターロールパン あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも

☆食べ物、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。

