

4月分 給食こんだて



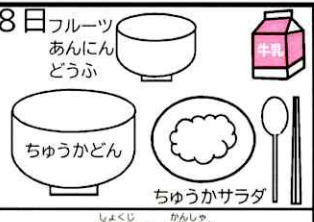
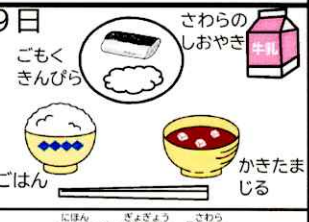
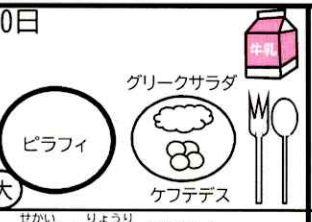
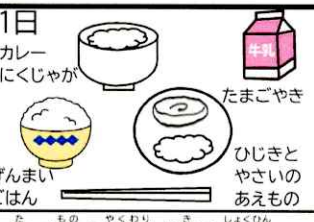
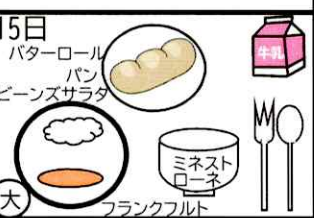
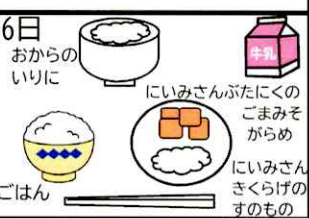
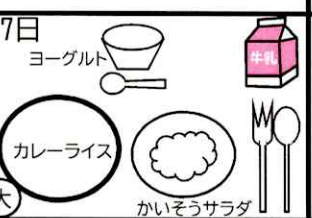
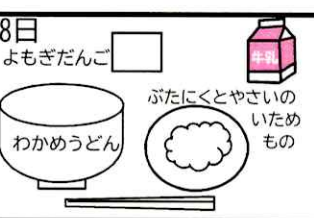
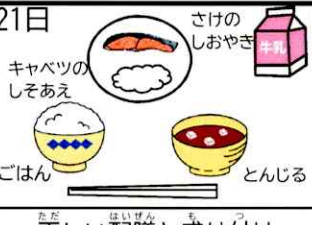
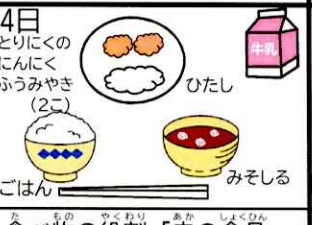
にいみ〜るHP



Instagram

令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金	
がっこうきゅうしょく はじ 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、にいみ〜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願いいたします。 にいみ〜るでは 約1,780人分の 給食を作ります！ 			★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。 ★ケフテデス 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。 		
 入学進学おめでとう ★友達や先生となかよく給食を食べて、勉強や運動を元気いっぱいがんばってくださいね。	 8日 フルーツ、あんぱん、豆腐、ちゅうかどん、ちゅうかサラダ 食事と感謝	 9日 ごもく、きんぴら、さわらのしおやき、ごはん、かきたまじる 日本の漁業「鱈」	 10日 ギリクサラダ、ピラフィ、ケフテデス 世界の料理「ギリシャ」	 11日 カレー、にくじゃが、たまごやき、ひじきとやさいのあえもの、げんまいごはん 食べ物の役割「黄の食品」	
	 14日 さばのてりやき、すのもの、ごはん、あつあげのみそしる 朝食の役割	 15日 バターロール、パン、ビーンズサラダ、ミネストローネ、フランクフルト 安全と衛生に気をつけた食事	 16日 おからのいりに、にいみさんぶたにくのごまみそがらめ、にいみさんきくらげのすのもの、ごはん 地産地消「にいみの日」	 17日 ヨーグルト、カレーライス、かいそうサラダ 食べ物の役割「緑の食品」	 18日 よもぎだんご、がたにくとやさいのいためもの、わかめうどん 季節を味わう料理
 21日 さけのしおやき、キャベツのしそあえ、ごはん、とんじる 正しい配膳と盛り付け	 22日 プリン、コッパパン、コーンサラダ、えびフライ(2び)、やさいスープ 行事食「入学祝い献立」	 23日 いわしのおかか、おやこどん、すのもの 成長期に必要な栄養素「カルシウム」	 24日 とりにくのんにく、ふうみやく(2こ)、ひたし、ごはん、みそしる 食べ物の役割「赤の食品」	 25日 ミニみかんゼリー、グリーンサラダ、ソフトめん、ツナクリームソース 安全と衛生に気をつけた食事	
 28日(大) とりにくのアングレース、ライス、はるやさいのクリームスープ バランスのよい食事のとり方	 つめはみじかく  がみもぼうしとマスクをしかりださない		 30日 ちゅうかあえ、マーボー豆腐、ごはん 食事のマナー		きゅうしょく ただ はい 給食を正しく配ぜんしましょう！ こんだてひょうの、はいぜんずをよくみてきれいにもしりつけましょう。  ごはんがひだり しるがみぎ
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。			赤のグループの食品は、肉、魚、卵、大豆、牛乳、小魚、海藻などです。骨や筋肉などの体をつくるもとになります。		
ご入学おめでとうございませう。給食には慣れてきましたか？これからもマナーを守っておいしい給食をみんなで楽しく食べましょう。			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。牛乳や骨ごと食べられる魚、小松菜などに多く含まれています。		
赤・黄・緑の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。			良い姿勢で食事をする、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。 		



4月分給食献立予定表



令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 I給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 I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
8 (火)	中華丼 牛乳 中華サラダ フルーツ杏仁豆腐 (手作り)	650 29.5	778 35.2	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん しょうが さやいんげん にんにく きゅうり ブロッコリー もやし みかん パイン おうとう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ ドレッシング あんぱん
9 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 五目きんぴら かき玉汁	634 30.3	758 35.3	たまご さわら ぎゅうにゅう さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	こめ むぎ ごま かたくりこ さとう あぶら
10 (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 にくだんご チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり パプリカ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル
11 (金)	玄米ごはん 牛乳 たまご焼き ひじきと野菜のあえ物 カレー肉じゃが	680 25.9	819 30.6	ぎゅうにゅう たまご ちりめん ぎゅうにゅう ひじき	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら
14 (月)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 酢の物 厚揚げのみそ汁	692 25.4	843 30.5	さば ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも
15 (火)	バターロールパン 牛乳 フランクフルト ビーンズサラダ ミネストローネ	660 23.5	895 31.3	フランクフルト ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ベーコン	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん トマト グリーンピース	バターロールパン じゃがいも マカロニ きんとときまめ ドレッシング
16 (水)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 かたくりこ あぶら さとう ごま
17 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	697 23.6	830 27.2	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 グリーンピース にんにく こまつな もやし アスパラ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこルウ
18 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 よもぎだんご	626 25.5	771 30.9	かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん	うどん あぶら よもぎだんご
21 (月)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き キャベツのしそあえ 豚汁	631 32.3	754 37.8	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しそ	こめ むぎ あぶら さといも
22 (火)	コッパパン 牛乳 えびフライ コーンサラダ 野菜スープ プリン	634 25.5	721 28.3	ぎゅうにゅう えびフライ ベーコン	キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ プリン
23 (水)	親子丼 牛乳 いわしのおかか煮 酢の物	695 29.4	814 33.3	とりにく たまご いわし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう
24 (木)	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	ぎゅうにゅう とりにく 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	じゃがいも こめ むぎ
25 (金)	ソフトめんツナクリームソース 牛乳 グリーンサラダ ミニみかんゼリー	624 28.2	790 35.2	ツナ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり アスパラ	ソフトめん あぶら こめこルウ ゼリー
28 (月)	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	699 25.6	856 30.6	ぎゅうにゅう とりにく	トマト だいこん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん アスパラ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう ドレッシング じゃがいも こめこルウ
30 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	650 28.3	787 33.8	ぎゅうにゅう とうふ 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	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら

☆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。

