



# 4月きゅうしょくこんだてよていひょう

ご入学・ご進級おめでとございます

いよいよ新年度がスタートしました。新しい学年、何をするにも健康が一番です。好き嫌いをせず  
に1日3回の食事をしっかりと、よく体を動かし、十分睡眠をとって、元気な体を作っていきましょう。

## 4月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう

山淵小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価	
12 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー 635 kcal	
	とりにくのクリームソース	とりにく ショルダーベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	がらすूप しお しょう しろワイン	たんぱく質 23.1 g	
	ツナとくきわかめのサラダ	ツナ	くきわかめ		あぶら		キャベツ ホールコーン きゅうり	す しお しょうゆ	脂質 20.8 g	
	さくらゼリー			さとう	みずあめ		さくらんぼ レモン		食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13 (木)	ごはん			こめ					I初片 - 615 kcal	
	キャベツのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも			キャベツ えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質 23.6 g	
	さけそぼろ	さけ			ごま			しお	脂質 20.2 g	
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら ごま	にんじん さや いんげん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ みりん とうがらし	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14 (金)	ごはん			こめ					I初片 - 634 kcal	
	わかたけしる	とうふ みそ かまぼこ	わかめ				えのきたけ ねぎ たけのこ	にほし	たんぱく質 23.7 g	
	にこみハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく		パンこ さとう	あぶら		たまねぎ しょうが	しょうゆ しお しょう トマトケチャップ ナツメグ さけ	脂質 20.4 g	
	ポテトサラダ		ヨーグルト	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	す しお しょう	食塩相当量 2.8 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
《1年生給食開始》										
17 (月)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こんスターチ	こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	カレーウ あかワイン チャツネ トマトケ チャップ	I初片 - 626 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ						たんぱく質 21.3 g
	コーンサラダ					あぶら	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお しょう	脂質 19.1 g	
	いちご						いちご		食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 (火)	アップルチップパン			パン さとう			りんご		I初片 - 568 kcal	
	ミネストローネ	ショルダーベーコン		さとう じゃがいも マカロニ		オリーブオイル	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく だいこん	がらすूप しお しょう	たんぱく質 23.9 g
	チーズいりチキンカツ	とりにく	チーズ	パンこ こんスターチ	あげあぶら	パセリ	バジル	しお しょう	脂質 22.3 g	
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく みそ だいす		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン がらすूप さけ オイスターソース	エネルギー 627 kcal	
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 25.3 g	
	ちゅうかサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ しお す	脂質 20.3 g	
	いちごゼリー				さとう		いちご		食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 (木)	ごはん			こめ					I初片 - 588 kcal	
	なのはなふりかけ	かつおぶし だいす	のり	さとう でんぶん	ごま	なのはな にんじん		しお しょうゆ まっちゃん	たんぱく質 26.1 g	
	ごもくじる	あぶらあげ				にんじん こんスターチ ごま	たけのこ えのき しらたき ねぎ	にほし さけ しょうゆ	脂質 20.4 g	
	とりにくとだいすのごまがらめ	だいす とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら ごま	ピーマン	しょうが	しょうゆ さけ	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 (金)	ごはん			こめ					I初片 - 575 kcal	
	はるやさいのにももの	ぶたにく ちくわ がんもどき		じゃがいも さとう		にんじん	たけのこ こんスターチ ごぼう ふき	しょうゆ みりん にほし	たんぱく質 29.9 g	
	ますのしおこうじやき	ます						しおこうじ しお さけ	脂質 16.6 g	
	きゅうりのゆかりあえ				ごま	しそ	きゅうり	しお	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
24 (月)	たけのこごはん	あぶらあげ		こめ さとう		にんじん	たけのこ	しょうゆ さけ けずり ぶし	I初給 - 567 kcal
	とうふのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		さやえんどう	ねぎ えのき	にほし	たんぱく質 23.8 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			す しお みりん かつ おだし	脂質 20.6 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド アーモンドこ	こまつな	キャベツ きりぼしだい こん	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 (火)	ごはん			こめ					I初給 - 600 kcal
	かきたまじる	たまご とうふ		でんぷん		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし しょうゆ しお	たんぱく質 26.7 g
	ししゃもフライ	だいすたんぱく	ししゃも	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			しお	脂質 21.6 g
	きりぼしだいこんのや きそばソースいため	ぶたひきにく	あおのり	あぶら		にんじん ピー マン	きりぼしだいこん もや し	ソース しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 2.1 g
	みかんジュース						みかん		

**サミット給食①：世界の料理「アメリカ」・・・ジャンバラヤは、「アメリカ風たきこみごはん」です。ソーセージをそえて食べましょう。**

26 (水)	ジャンバラヤ	ぶたひきにく だいたす		こめ さとう	あぶら	ピーマン にん じん トマト	たまねぎ マッシュルー ム しょうが にんにく セロリ	ケチャップ カレーこ しお	I初給 - 24 kcal
	ボイルソーセージ	ソーセージ							たんぱく質 23.9 g
	ポパイサラダ		チーズ	じゃがいも	あぶら	ほうれんそう	ホールコーン きゅうり	しお こしょう す	脂質 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
27 (木)	ごはん			こめ					I初給 - 577 kcal
	とんじる	とうふ ぶたに く みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにやく	にほし	たんぱく質 25.9 g
	とりにくのやくみソー スがけ	とりにく		さとう でんぷん	あげあぶら こ まあぶら		しょうが ねぎ	しょうゆ す さけ	脂質 17.7 g
	かぶときゅうりのそく せきづけ						かぶ きゅうり	しお	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

**サミット給食②：世界の料理「フランス」・・・フランスの家庭料理でおなじみの「ポトフ」、フランスのおそうざいの定番「キャロット・ラペ」です。**

28 (金)	バターライス			こめ	バター	パセリ		しお	I初給 - 613 kcal
	ポトフ	ソーセージ		じゃがいも		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン セロリ	がらすープ しお こ しょう	たんぱく質 21.8 g
	しろみざかなのプロバ ンスふう	カレイ		でんぷん	あげあぶら オ リーブオイル	トマト	にんにく たまねぎ バジル	ケチャップ しお	脂質 14.1 g
	キャロットラペ			さとう	オリーブオイル	にんじん	あまなつみかん	す しお こしょう ワ インピネガー	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

**世界の料理を味わいましょう！**

新潟市で、5月11日（木）～13日（土）に2023年G7首脳会議（G7新潟財務大臣・中央銀行  
総裁会議）が開催されます。4月と5月の給食では、サミット参加国のアメリカ、イタリア、フラ  
ンス、ドイツ、カナダ、イギリスの料理が給食のメニューに登場します！お楽しみに。



**今年も給食が始まります！**

～お知らせとおねがい～

**こんだてひょう かつよう  
献立表の活用**



毎月、献立予定表と食育だよりを発行し  
ます。今年度も食育の観点から、さまざまな  
給食行事、行事食や旬の食材を取り入れた献  
立などを提供していきます。ぜひご家庭で  
も話題にしてください。

尚、献立予定表には、使用する主な材料名  
を示してあります。新たにアレルギー等の心  
配がある場合は、担任までお知らせください。

**きゅうしょくとうばん はくい  
給食当番の白衣**



給食当番の白衣は、その週の  
当番の児童が週末にご家庭に持  
ち帰ります。お手数ですが、洗  
濯と滅菌のためのアイロンがけ  
を行って、週明けに学校に持た  
せてくださるようお願いいたし  
ます。

**きゅうしょく ていし へんきん  
給食の停止と返金について**

病気などの理由で10食以上連続して給食を食べないこ  
とが分かっている場合には、給食費を精算して返金いたし  
ます。担任を通してご連絡ください。

**そのほか**

給食では全員で配製の準備・後片付けをし  
ます。ご家庭でもぜひ行わせてください。買い  
物や料理もできる範囲でお手伝いさせてあげて  
ください。

