

4月給食だより

令和2年度



阿賀野市安田学校給食センター

御入学・御進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。新しい学年になって、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を楽しく、充実したものにするために、何よりも健康な体が大切です。そして、中学校の三年間は、体づくりの大切な時期です。食事は、その基礎となります。

安田学校給食センターでは、今年度も、みなさんに必要な栄養がしっかりとれるよう、おいしい給食をお届けしたいと思います。一年間、どうぞよろしくお願ひします。

給食から学ぼう！ バランスよい食事と食事のマナー

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつをきちんと
しましょう。

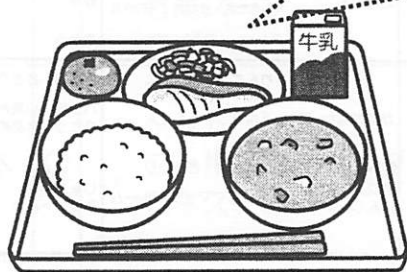
食べ物となった動植物の命や食事を準備してくれる人々への感謝の気持ちを表しましょう。



健康な体をつくるために必要な栄養素をしっかりととりましょう。苦手なものにも挑戦しましょう。



正しい食事のマナーを身につけましょう。
食器の置き方は正しいですか？



給食の準備をしっかりと！

協力しあって、衛生的に配膳しましょう。給食当番の人は、念入りに手を洗い、髪の毛が出ないように帽子をかぶり、清潔なエプロンをし、マスクをしましょう。



給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



旬 しゅん

新潟県がほこるいちご「越後姫」が旬を迎えています。ビタミンCがたっぷり含まれ、かぜの予防や美肌効果が期待できます。13日は、阿賀野市産の「越後姫」です。新鮮ないちごをいただきます。

<p>8日(水)</p> <p>くきわかめのサラダ / 花型豆腐バーグの甘酢あん</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p> <p>安田中 幼稚園 給食開始</p>	<p>9日(木)</p> <p>おかか / ささみ / 和え / チーズフライ</p> <p>麦入り菜めし / いも団子汁</p> <p>安田小2~6年 給食開始</p>	<p>10日(金)</p> <p>ひしもち / 豆乳のデザート</p> <p>切り干しのサラダ / さばのみそ煮</p> <p>ごはん / 春野菜のみそ汁</p> <p>駒林特別支援学校 給食開始</p>		
<p>13日(月)</p> <p>いちご / かいそう / 小(大)1個 / サラダ / 中(大)1個</p> <p>麦ごはん / チキンカレー</p> <p>安田小1年 給食開始</p>	<p>14日(火)</p> <p>お祝いケーキ</p> <p>のり酢 / えびの / 和え / フリッター</p> <p>梅ごはん / すまし汁</p> <p>入園・入学・進級お祝いこんだて</p>	<p>15日(水)</p> <p>小松菜 / 焼き肉 / サラダ / 丼の具</p> <p>ごはん / 春雨スープ / (焼き肉丼) / まさみのり</p>	<p>16日(木)</p> <p>コール / タンドリー / スロー / チキン / サラダ</p> <p>米粉パン / ミネストローネ</p>	<p>17日(金)</p> <p>キャベツの / ますの / そくせき / 西京みそ / 漬け / 焼き</p> <p>山菜ごはん / にらたまみそ汁</p> <p>食育の日こんだて</p>
<p>20日(月)</p> <p>ホイ / えび / コーロー / しゅうまい</p> <p>ごはん / もずくスープ</p>	<p>21日(火)</p> <p>三色 / とりの / 和え / 天ぷら</p> <p>米粉入りゆで / 山菜 / うどん / うどん汁</p>	<p>22日(水)</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>干しかぶの / 鮭の / 含め煮 / 塩焼き</p> <p>ごはん / 小松菜と高野豆腐のみそ汁</p>	<p>23日(木)</p> <p>いよかん / アーモンド / ゼリー / サラダ</p> <p>麦ごはん / ハヤシソース / (ハヤシライス)</p>	<p>24日(金)</p> <p>春雨 / ビーマン / サラダ / メンチかつ</p> <p>わかめ / ワンタン / ごはん / スープ</p>
<p>27日(月)</p> <p>ほうれん草 / たけのこの / とハムの / 信田煮 / サラダ</p> <p>ごはん / とん汁</p>	<p>28日(火)</p> <p>春野菜の / 白身魚の / カレー / レモン / ソテー / ソース</p> <p>ごはん / 沢煮椀</p>	<p>29日(水)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30日(木)</p> <p>夏みかん / かぼちゃ / サラダ / コロッケ</p> <p>アップルチップ / アスパラと / パン / 豆乳の / チョウダー</p>	<p>朝ごはんを食べよう</p>

野菜を食べよう！ 給食レシピ

※野菜をしっかり食べる習慣を目指しましょう！毎月、給食の人気メニューのレシピをご紹介します。ぜひ、ご活用ください。

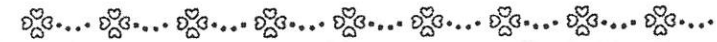
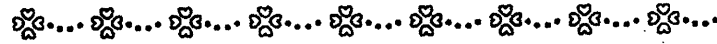
のり酢和え

材料(4人分)	
・もやし	100g
・ほうれん草	100g
・にんじん	20g
・ツナ(ノンオイル)	30g
・きざみのり	3g
・しょうゆ	小さじ2
・酢	小さじ1/2

作り方

- ① もやしは、ひげ根をとって、ゆでます。水からゆでるとシャキシャキします。冷まして、水気をしぼります。
- ② ほうれん草は、ゆでて3cmくらいの長さに切って、水気をしぼります。
- ③ にんじんは、千切りにして、ゆでて冷まし、水気をしぼります。
- ④ ①～③の野菜を合わせて、ツナを混ぜ合わせます。
- ⑤ 合わせておいた、しょうゆ、酢を入れ、味をととのえます。
- ⑥ きざみのりを混ぜてできあがりです。

※和え物は、できるだけ食べる直前に混ぜましょう。



4月献立予定表

(中学校)

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー たんぱく質
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
幼稚園 安田中 給食開始	8	水	○	主食 ごはん 主菜 花型豆腐パークの甘酢あん 副菜 くきわかめのサラダ 肉じゃが その他	とうふ おから とり肉 ぶた肉	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しいたけ 枝豆 しらすだき たけのこ	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう	油 ごま油 油	792 kcal 28.3 g	
安田小 2~6年 給食開始	9	木	○	主食 麦入り菜めし 主菜 ささみチーズフライ おかか和え いも団子汁 その他	かつおぶし とり肉 チーズ かつおぶし ぶた肉 大豆 かまぼこ みそ	海藻 小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 パン粉 さとう 小麦粉 じゃがいも でんぷん	油 ごま 油	772 kcal 31.3 g	
駒林特 別支援 学校 給食開始	10	金	○	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 切り干しのサラダ 春野菜のみそ汁 その他 ひしもち	さば みそ まくろ みそ とうふ	ほうれん草 にんじん さやえんどう	切り干し大根 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも 上新粉 さとう でんぷん	油 ごま 油	846 kcal 33.7 g	
安田小 1年 給食開始	13	月	○	主食 麦ごはん 主菜 チキンカレー かいそうサラダ その他 いちご	とり肉 大豆 まくろ わかめ くきわかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく りんご しょうが クリンヒース キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう 油 ごま	油 ごま	837 kcal 27.9 g	
入園 入学 進級 お祝い 献立	14	火	○	主食 梅ごはん 主菜 えびのフリッター のり酢和え すまし汁 お祝いケーキ その他	えび まくろ とうふ ゆば たまご	のり ほうれん草 にんじん にんじん みつば	梅 もやし 白菜 えのき茸 たけのこ ラズベリー	米 さとう でんぷん 小麦粉 でん粉 パン粉 さとう 小麦粉	油 植物油	776 kcal 26.9 g	
	15	水	○	主食 ごはん(焼き肉丼) 主菜 焼き肉丼の具 小松菜サラダ 春雨スープ きのこのり その他	ぶた肉 鶏大豆 とり肉	ビーマン にんじん 小松菜 チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし メンマ しいたけ 長ねぎ	米 でんぷん さとう さとう 春雨	油 ごま油 P-7油 油	797 kcal 28.7 g	
	16	木	○	主食 米粉パン 主菜 タンドリーチキン コールスローサラダ ミネストローネ その他	とり肉 鶏粉乳 ヨーグルト ベーコン いんげん豆	にんじん ハセリ にんじん トク さやいんげん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが セロリ	小麦粉 さとう 油 マカロン じゃがいも オリーブ油	油	797 kcal 36.2 g	
食育の日 こんだて	17	金	○	主食 山菜ごはん 主菜 ますの西京みそ焼き キャベツの即席漬け にらたまみそ汁 その他	油揚げ とり肉 ます みそ 鶏大豆 とうふ みそ たまご	にんじん 小松菜 にんじん にら 小松菜	わらび しらすだき キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき茸	米 もち米 さとう じゃがいも	油 ごま	757 kcal 39.2 g	
	20	月	○	主食 ごはん 主菜 えびしゅうまい ホイコーロー もずくスープ その他	えび たら ぶた肉 みそ たまご とうふ もずく	にら にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ えのき茸 長ねぎ	米 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油	807 kcal 32.1 g	

○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー たんぱく質
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
	21	火	○	主食 米粉入りゆでうどん とり天ぷら 三色和え 山菜うどん汁 その他 幼稚園のみ ミルクプリン	とり肉 油あげ ぶた肉 かまぼこ	小松菜 にんじん ほうれん草 にんじん	しょうが もやし えのき茸 なめこ かわらび たけのこ 長ねぎ	米粉 小麦粉 小麦粉 さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	779 kcal 32.2 g	
	22	水	○	主食 ごはん 主菜 鮭の塩焼き 干しかぶの含め煮 小松菜と高野豆腐のみそ汁 その他 飲むヨーグルト	鮭 とり肉 油あげ 高野豆腐 みそ	にんじん さやえんどう 小松菜 にんじん	切り干し大根 たけのこ しいたけ つきこん 玉ねぎ えのき茸	米 さとう じゃがいも	油 ごま	790 kcal 34.5 g	
	23	木	○	主食 麦ごはん(ハヤシライス) ハヤシソース アーモンドサラダ その他 いよかんゼリー	ぶた肉 大豆	ブロッコリー にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 ハヤシルウ じゃがいも 生クリーム P-7油 油	油 油	876 kcal 27.0 g	
	24	金	○	主食 わかめごはん ピーマンメンチかつ 春雨サラダ ワンタンスープ その他	わかめ ぶた肉 ぶた肉	ビーマン にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 長ねぎ メンマ	米 さとう さとう 春雨 小麦粉	油 ごま油	804 kcal 26.6 g	
	27	月	○	主食 ごはん 主菜 たけのこの信田煮 ほうれん草とハムのサラダ とん汁 その他	とり肉 油あげ ハム ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん	たけのこ もやし 玉ねぎ ごぼう しいたけ 大根 つきこん えのき茸 長ねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	743 kcal 27.9 g	
	28	火	○	主食 ごはん 主菜 白身魚のレモンソース 春野菜のカレーソテー 沢煮椀 その他 ミルクプリン(幼稚園なし)	たら ウィンナー ぶた肉 かまぼこ	アスパラガス にんじん	レモン果汁 キャベツ とうもろこし たけのこ ごぼう しらすだき 長ねぎ えのき茸	米 でんぷん さとう 春雨	油 油	771 kcal 31.4 g	
	30	木	○	主食 アップルチップパン かぼちゃコロケ 夏みかんサラダ アスパラと豆乳のチャウダー その他	ぶた肉 ベーコン 豆乳 みそ 大豆	かぼちゃ アスパラガス にんじん 豆乳	りんご 玉ねぎ 夏みかん キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 さとう パン粉 小麦粉 さとう 水あめ 油 砂糖 油 じゃがいも ホウワイルウ	油 油	803 kcal 24.6 g	



お知らせ

3月の臨時休業により、ひなまつりに出す予定だった「ひしもち」を出すことができませんでした。行事食のため、返品できず、4月10日に出すことになりました。御理解と御協力をお願いいたします。(品質には、問題ありません。)



今月の地場産物

- 生しいたけ、ほうれん草、いちご(JA)
- 長ねぎ(じゃがいもグループ)
- 米
- ヨーグルト
- こんにやく ○みそ

給食に関するお問い合わせは、
安田学校給食センターへ
TEL 68-3011 FAX 68-3041

栄養教諭 長谷川多恵子
調理・配送 (株)メフォス



今年度もよろしくお願いいたします。