

4月 給食だより

令和2年4月6日
新潟大学附属長岡中学校

入学・進級おめでとうございます

新1年生を迎え、令和2年度がスタートします。
学校給食は、成長期にある子供たちの心身の健全な発達を目標として、教育活動の一環として行われているものです。今年度も安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。
学校給食についてのご理解・ご協力をお願いします。

附属長岡中学校の 給食について



附属幼稚園・小学校・中学校
合わせて約880人分を
小学校にある給食室で栄養教諭1名と
調理員6名で作っています。



主食

主食の曜日は基本的に以下の通りです。(変更になる場合もあります)



ごはん 週4回
(月曜・水曜・木曜と
パンやめんのない
火曜または金曜)

長岡市で栽培されたこしいぶきとコシヒカリのブレンド米です。
混ぜごはんやどんぶり、カレーライスも予定しています。



**パン
2週に1回**
(金曜)

基本はコッペパンです。
チーズパンやアップルパン、
お米の粉を使った米粉パン
も予定しています。



**めん
2週に1回**
(火曜)

袋に入っためんを、お汁の中に入れて食べます。うどん・中華めん・大麦めん・ソフトめん・米粉めんを予定しています。

おかず

旬の食材を使い、行事食もと入れながら、季節感のある料理を提供していきます。苦手な食べ物もおいしく食べてもらえるように、味付けを工夫しています。



牛乳

ほぼ毎日200mLの牛乳を出します。成長期に必要なカルシウムが含まれています。残さず飲みましょう。



保護者の皆様へ

○長期欠食について

長期欠席が見込まれる場合には、学級担任にお知らせください。原則として申し出の2日後から給食を止めることができます。連続5日以上欠食の場合に限り、「給食停止回数×1食単価」の給食費を長期休業前に返金いたします。(1食単価 幼稚園250円 小学校280円 中学校330円)

○臨時休校および学級閉鎖等における給食費について

臨時休校や学級閉鎖が決定した場合には、可能な限り食材発注の取り消しを行いますが、取り消しできなかった食材の経費については、保護者の皆様からご負担いただくこととなります。あらかじめご了承ください。

○詳細献立表について

食物アレルギーにより詳細献立表を必要とする生徒のご家庭には、詳細献立表をお届けしています。それ以外で詳細献立表を希望される方がいらっしゃいましたら、学級担任にお知らせください。

4月 献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ (ごはん, 肉味噌, ナムル) ・わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 入学式 給食なし(弁当) 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ライス ・海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしのオレンジ煮 ・磯香あえ ・豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップルパン ・ジャーマンポテト ・ポークビーンズ
小学校2~6年, 中学校2・3年開始		小学校1年, 中学校1年開始	幼稚園ばら組・もり組開始	
熱 739 た 28.8 脂 23.3		熱 835 た 26.8 脂 27.4	熱 709 た 29.4 脂 17.2	熱 888 た 35.9 脂 33.0
ごはん・油・ごま・砂糖		ごはん・じゃがいも・油・ごま	ごはん・じゃがいも	パン・じゃがいも・油・砂糖
豚肉・豆腐・なると・牛乳		鶏肉・ハム・大豆・牛乳	いわし・豚肉・豆腐・牛乳	ウインナー・大豆・豚肉・牛乳
にんじん・ぜんまい・きゅうり もやし・ねぎ・えのきたけ		たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・コーン・グリーンピース	ほうれんそう・もやし・ごぼう にんじん・だいこん・しめじ	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・パセリ
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あじの塩麹焼き ・切干大根サラダ ・鶏団子汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆでうどん ・和風汁 ・フライビーンズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・卵焼き ・ひじきのマリネ ・小松菜としめじの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き肉丼 ・もずくスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・揚げ春巻き ・にらともやしのあえもの ・中華風コーンスープ
熱 709 た 29.4 脂 18.1	熱 878 た 35.2 脂 26.1	熱 690 た 25.4 脂 16.8	熱 735 た 28.4 脂 23.4	熱 826 た 24.3 脂 30.1
ごはん・ごま・油	うどん・片栗粉・油・砂糖	ごはん・砂糖・じゃがいも	ごはん・油	ごはん・砂糖・油
あじ・鶏肉・牛乳	油揚げ・豚肉・大豆・牛乳	卵・ツナ・豆腐・牛乳	豚肉・もずく・豆腐・牛乳	豚肉・ハム・鶏肉・豆腐・牛乳
だいこん・小松菜・にんじん コーン・キャベツ・たまねぎ	たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ	にんじん・きゅうり・キャベツ 小松菜・しめじ・ねぎ	にんじん・たまねぎ・ピーマン えのきたけ・チンゲンサイ	もやし・にら・コーン・小松菜 にんじん・たまねぎ・きくらげ
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・フルーツヨーグルト あえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鉄火味噌 ・煮菜 ・春野菜のうま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホイコーロー丼 ・ワントンスープ ・いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉とじゃがいもの揚げ煮 ・厚揚げと小松菜の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖パン ・チーズオムレツ ・キャベツサラダ ・あさり入りミネストローネ
幼稚園さくら組開始		園児なし		
熱 912 た 25.4 脂 24.7	熱 854 た 33.3 脂 24.9	熱 897 た 33.3 脂 31.7	熱 864 た 29.2 脂 31.1	熱 703 た 25.4 脂 21.1
ごはん・ごま・油	うどん・片栗粉・油・砂糖	ごはん・砂糖・じゃがいも	ごはん・油	ごはん・砂糖・油
あじ・鶏肉・牛乳	油揚げ・豚肉・大豆・牛乳	卵・ツナ・豆腐・牛乳	豚肉・もずく・豆腐・牛乳	豚肉・ハム・鶏肉・豆腐・牛乳
だいこん・小松菜・にんじん コーン・キャベツ・たまねぎ	たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ	にんじん・きゅうり・キャベツ 小松菜・しめじ・ねぎ	にんじん・たまねぎ・ピーマン えのきたけ・チンゲンサイ	もやし・にら・コーン・小松菜 にんじん・たまねぎ・きくらげ
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・鶏肉のから揚げ ・のり酢あえ ・わかめと豆腐の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華めん ・味噌ラーメンスープ ・じゃがチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 昭和の日 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のフライ ・ぜんまい煮 ・春大根の味噌汁 	
熱 870 た 33.9 脂 31.4	熱 812 た 31.3 脂 23.4		熱 809 た 29.2 脂 24.8	
ごはん・米粉・油・じゃがいも	中華めん・油・じゃがいも	エネルギーのもとになる食品	ごはん・パン粉・じゃがいも	
鶏肉・ツナ・豆腐・牛乳	豚肉・ベーコン・チーズ・牛乳	体をつくるもとになる食品	ホキ・さつま揚げ・牛乳	
ほうれんそう・えのきたけ もやし・にんじん・たいこん	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン・にら・もやし・パセリ	体の調子を整える食品	ぜんまい・にんじん・しいたけ だいこん・小松菜	

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)



新しいクラスでの給食が始まります。4月の献立には、食べやすい料理や今まで

人気だった料理を多く取り入れました。

早く新しい環境に慣れ、手際よく給食の準備や後片付けができるようになって、

クラスの仲間と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

