



めあて ただ 正しい 食事の 仕方 を 身 につ け よ う。  
きゅうしよく やくそく を まも ろ う。  
 正しい食事の仕方を身につけよう。  
 給食の約束やきまりを守ろう。

『児童数配付』



新潟市立坂井輪小学校

日(曜)	こんだて	ぎいろのグループのしよくひん からだをうごかす	あかのグループのしよくひん からだをつくる	みどりいろのグループのしよくひん からだをまもる	備考
9日(水)	ごはん	こめ			2年生以上 給食開始
	マーボー豆腐	あぶら こまあぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく だいず みそ	ながねぎ にら にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごまいりもやしのナムル	さとう こまあぶら ごま		もやし コーン こまつな	
	いちごゼリー	さとう		いちご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
10日(木)	ごはん	こめ			
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	
	てっかみそ	あげあぶら さとう	だいず みそ	ごぼう にんじん	
	ごまいりふうみづけ	ごま		キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11日(金)	ごはん	こめ			
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく あぶら	とうふ	にんじん こまつな ながねぎ ごぼう	
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ あげあぶら	ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ	
	きりこんぶのにつけ	さとう あぶら	さつまあげ うちまめ こんぶ	にんじん れんこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14日(月)	ごはん	こめ			
	ごもくじる	こんにゃく	なまあげ	にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	
	さばのたつたあげ	でんぷん あげあぶら	さば		
	のりすあえ		のり	ほうれんそう にんじん もやし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
15日(火)	(むぎごはん)	こめ おおむぎ			1年生 給食開始
	ポークカレーライス	じゃがいも あぶら こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	
	コーンサラダ	あぶら		キャベツ きゅうり コーン	
	いちご			いちご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16日(水)	コシヒカリごはん	こめ			
	わかたけじる		とうふ わかめ みそ	えのきたけ ながねぎ たけのこ	
	にこみハンバーグ		ぶたにく とりにつく だいず	たまねぎ しょうが	
	ビーンズサラダ	じゃがいも たまごぬきマヨネーズ	だいず	にんじん きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17日(木)	なめし	こめ		だいこんな	
	かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ	にんじん こまつな ながねぎ	
	しろみざかなフライ	こむぎこ あげあぶら	たら		
	アーモンドキャベツ	アーモンド		キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18日(金)	ごはん	こめ			
	キャベツのみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	キャベツ ながねぎ	
	チキンたれかつ	こむぎこ あげあぶら さとう	とりにつく		
	コーンいりひたし			こまつな にんじん もやし コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
21日(月)	ごはん	こめ			
	こまつなのみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	こまつな にんじん ながねぎ	
	かわいいのなんばんづけ	さとう でんぷん こまあぶら あげあぶら	かわいい	しょうが ながねぎ	
	ごまネーズあえ	ごま たまごぬきマヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

日 (曜)	こんだて	きいろのグループのしょくひん	あかのグループのしょくひん	みどりいろのグループのしょくひん	備考
		からだをうごかす	からだをつくる	からだをまもる	
22 日 (火)	ごはん	こめ			
	はるやさしいる	じゃがいも	なまあげ みそ	にんじん さやえんどう かぶ ごぼう	
	とりにくのだいすの ごまがらめ	でんぶん さとう あげあぶら ごま	たいす とりにく	しょうが	
	しおもみ			キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23 日 (水)	ごはん	こめ			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	こまつな えのきだけ ながねぎ	
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ あげあぶら	ししゃも		
	きりほしだいこんの やしそばソースいため	あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん ピーマン きりほしだいこん もやし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24 日 (木)	ただのこごはん	こめ さとう	あぶらあげ	にんじん ただのこ	
	とうふのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	さやえんどう ながねぎ えのきだけ	
	あつやきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご		
	アーモンドあえ	さとう アーモンド		こまつな キャベツ きりほしだいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25 日 (金)	アップルチップパン	こむぎこ さとう あぶら	だっしふんにゅう	りんご	
	ほたてのシチュー	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ほたて あさり チーズ しろいげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	
	ツナとブロッコリーのサラダ	あぶら	ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーン	
	みかんジュース			みかん	
28 日 (月)	振替休業日				
29 日 (火)	昭和の日				
30 日 (水)	ごはん	こめ			
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく	にんじん チンゲンさい ながねぎ はくさい しいだけ メンマ しょうが にんにく	
	ごまいりちゅうかサラダ	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	
	いちご			いちご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

## 入学・進級おめでとうございます

あたら 新ししい1年の始まりです。けんこう 健康がすべての基本となります。よく 体を動かし、なるべく好き嫌いをせずに1日3回の食事を食べ、たっぴりと睡眠をとり、けんこうな体を作っていきます。

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。

給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

給食当番の人は白衣をきちんと着ましよう。髪の毛が出ないようにぼうしをしっかりとかけてください。



できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。



給食を食べる前には手をせっけんできれいに洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりとってください。



食べ終わった食器をきちんと重ね、はしは向きをそろえて返してください。残ってしまったものはきまりを守って集めて返してください。



～お知らせ～  
新潟市西区農政商工課より、西区産コシヒカリを月1回程度(年間11回)提供していただく予定です。  
そのほかの日は、新潟市産こしいぶぎになります。  
地場農産物の1つでもある「西区産コシヒカリ」を味わって食べてください。

今年度もよろしくお願いたします

子どもたちにとって、楽しみな給食となるように、調理従事者全員が衛生管理に努め、安心安全、おいしい給食作りを目指します。  
保護者の皆様からは、食材料費のみを「学校給食費」としてご負担いただき、その他の給食運営に必要な経費(消耗品費、光熱水費、人件費など)は公費から支出されています。

