



『児童数配付』

めあて
 ただ 正しい 食事の 仕方 を 身 に つけよう。
 まま 給食の 約束 や きまり を 守ろう。



新潟市立坂井輪小学校

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | 備考 |
|------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|---------|----------------|----------------------------------|---------------|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぼくしつ | むきしつ | ビタミン | | |
| 10日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | 2年生以上 給食開始 |
| | とうふのちゅうかに | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | とうふ ぶたにく | | にんじん チンゲンサイ | ねぎ はくさい しいたけ 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 | |
| | いちごゼリー | さとう | | | | | いちご | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 13日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | けんちんじる | じゃがいも つきこんにゃく | あぶら | とうふ | | にんじん こまつな | ねぎ ごぼう | |
| | レバーいりメンチカツ | こむぎこ さとう | あぶら | ぶたにく ぶたレバー | | | たまねぎ しょうが にんにく | |
| | 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 (火) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | はるやさいのにももの | じゃがいも こんにゃく さとう | | ぶたにく がんもどき | | にんじん さやいんげん | ごぼう たけのこ | |
| | ますのしおこうじやき | | | ます | | | | |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | にんじん こまつな | キャベツ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 15日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | もずくのみそしる | | | とうふ みそ | もずく | | ねぎ えのきたけ | |
| | アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに | さとう | アーモンド | | ちりめんじゃこ | | | |
| | じゃがいものきんぴら | じゃがいも つきこんにゃく さとう | あぶら | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | ごぼう | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 16日 (木) | 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 | ねぎ | |
| | かわいいのなんばんづけ | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | カレイ | | | しょうが ねぎ | |
| | ごまネーズあえ | | ごま たまごぬき マヨネーズ (だいす) | | | にんじん | キャベツ きゅうり ホールコーン | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 17日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | 1年生 給食開始 |
| | ポークカレー | じゃがいも こめこ | あぶら | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ グリーンピース にんにく | |
| | コーンサラダ | | あぶら | | | | キャベツ きゅうり ホールコーン | |
| | いちご | | | | | | いちご | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 20日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | はるキャベツのみそしる | じゃがいも | | なまあげ みそ | | | ねぎ キャベツ | |
| | チキンたれかつ | さとう こむぎこ | あぶら | とりにく | | | | |
| | コーンいりひたし | | | | | こまつな にんじん | もやし ホールコーン | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |

食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | 備考 |
|----------------|-------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------|---------------|----------------|------------------------------|----|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんばくしつ | むぎしつ | ビタミン | | |
| 21 日 (火) | コシヒカリごはん | こめ | | | | | | |
| | ごもくじる | しらたき | | なまあげ | | にんじん こまつな | えのきだけ ねぎ | |
| | さばのたつたあげ | でんぶん | 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 | | | |
| 22 日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | マーボー豆腐 | さとう でんぶん | あぶら こまあぶら | とうふ ぶたにく だいす みそ | | にら | ねぎ 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 こまあぶら | | | こまつな | もやし ホールコーン | |
| | いちご | | | | | | いちご | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 23 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しんじゃがのみそじる | じゃがいも | | とうふ みそ | | こまつな | えのきだけ ねぎ | |
| | ししゃもフライ | こむぎこ | あぶら | | ししゃも | | | |
| | きりぼしだいこんの やきそばソースいため | | あぶら | ぶたにく | あおのり | にんじん あおピーマン | きりぼしだいこん もやし | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 24 日 (金) | よこわりまるパン | こむぎこ | ショートニング | | だっしふんにゅう | | | |
| | わかめスープ | | | とうふ | わかめ | | えのきだけ ねぎ たけのこ | |
| | ハンバーグのケチャップに | | あぶら (ぎゅう し) | とりにく ぶたにく だいす | | | たまねぎ | |
| | ビーンズサラダ | じゃがいも | たまごぬきマヨ ネーズ (だいす) | だいす | | にんじん | きゅうり ホールコーン | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 27 日 (月) | パプリカライス | こめ | あぶら | | | | | |
| | とりにくとしめじの クリームソース | こむぎこ | バター あぶら | とりにく ショルダーベーコン しろいんげんまめ | チーズ ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | ぶなしめじ たまねぎ | |
| | 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 ホールコーン たまねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 28 日 (火) | たけのこごはん | こめ さとう | | あぶらあげ | | にんじん | たけのこ | |
| | とうふのみそじる | じゃがいも | | とうふ みそ | | さやえんどう | ねぎ えのきだけ | |
| | あつやきたまご | さとう | 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 きりぼしだいこん | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 29 日 (水) | 昭和の日 | | | | | | | |
| 30 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 | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | たまねぎ | |
| | てっかみそ | さとう | あぶら | だいす みそ | | にんじん | ごぼう | |
| | ふうみづけ | | | | | | きゅうり キャベツ しょうが | |
| | 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

新しい1年の始まりです。健康が全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、たっぷりと睡眠をとり、健康な体を作っていきましょう。

～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、新潟市産こしいぶきになります。

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。

