4月　給食こんだて予定表

給食目標　給食センターのことを知ろう。

イラストは，
その日の白根産です★

2023年4月　☆がついているものは業者が配送します。　白根学校給食センター（小学校・中学校）

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		エネルギー(kcal) 食塩（g）	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
10日(月)	ごまいりわかめごはん	こめ　さとう	ごま		わかめ			(小) 639 2.4 (中) 798 3.1	小林小 白根小 臼井小 根岸小 大通小 臼井中 大鷲小1年 なし
	チンゲンサイと とうふのみそしる			とうふ　みそ		チンゲンサイ	えのきたけ　ねぎ		
	ぶたにくと だいずのあげに	でんぷん　こむぎこ じゃがいも　こめこ こんにゃく　さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ　しいたけ		
	こくさんオレンジ						オレンジ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(火)	ごはん	こめ						(小) 603 2.3 (中) 848 2.6	小林小 白根小 大通小 臼井小1年 大鷲小1年 根岸小1年 なし
	じゃがいもともやしのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ　みそ		こまつな	もやし		
	カレイのなんばんづけ	でんぷん　さとう	あぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが　ねぎ		
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ　きゅうり		
	（中）おいわいクレープ☆	さとう　こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(水)	ごはん	こめ						(小) 622 2.2 (中) 783 2.7	小林小1年 白根小1年 臼井小1年 大鷲小1年 根岸小1年 大通小1年 なし
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　だいず ぶたにく ぎゅうにく　みそ		にんじん　にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ		
	ちゅうかサラダ	はるさめ　さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり		
	いちご（小2こ・中3こ）						いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(木)	ごはん	こめ						(小) 641 2.2 (中) 822 3.0	小林小1年 大通小1年 なし
	たまごいりわかたけじる			とうふ　たまご みそ	わかめ		たけのこ　ねぎ		
	ハンバーグのトマトソースがけ	パンこ　さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		トマト	たまねぎ		
	わふうマカロニサラダ	マカロニ　でんぷん	たまごぬき マヨネーズ	とりにく かつおぶし		にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(金)	ごはん	こめ						(小) 607 2.4 (中) 756 2.8	大通小1年 なし
	じゃがいもととうふのみそしる	じゃがいも		とうふ　みそ		こまつな	まいたけ　ねぎ		
	ししゃもフライ（小・中2本）	パンこ　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		にんじん　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				
17日(月)	むぎごはん	こめ　むぎ						(小) 690 1.6 (中) 807 2.2	
	ポークカレー	じゃがいも　さとう こむぎこ	カレールウ あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　しめじ にんにく　パパイヤ グリンピース　りんご レーズン		
	ツナサラダ		あぶら	ツナ			コーン　キャベツ きゅうり　たまねぎ		
	（小）おいわいクレープ☆	さとう　こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご		
	（中）ヨーグルト☆	さとう			ぎゅうにゅう かんてん				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(火)	～サミット給食　イタリア～							(小) 634 2.5 (中) 795 3.1	
	フルーツパン	こむぎこ　さとう	あぶら		だっしふんにゅう		パイン　りんご クランベリー		
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ　さとう	あぶら	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん　トマト パセリ	たまねぎ　セロリー はくさい　にんにく		
	チーズいり ミラノふうチキンカツ	パンこ　こむぎこ こめこ	あぶら	とりにく	こなチーズ	バジル　パセリ			
	ミックスサラダ		オリーブあぶら			あかピーマン	キャベツ　きゅうり コーン　レモン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(水)	食育の日～ラッキーにんじんデー　とんじるのなかにハートのかたちをしたにんじんがはいっています～							(小) 562 2.1 (中) 752 2.6	
	ごはん	こめ							
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ　ぶたにく あぶらあげ　みそ		にんじん　はねぎ	ごぼう　だいこん		
	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				
20日(木)	いりこなめし	こめ　さとう			いわし	だいこんな		(小) 589 2.1 (中) 765 2.5	臼井中3年 なし
	もずくのかきたまスープ			とうふ　たまご	もずく	チンゲンサイ	えのきたけ		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも　さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	こくさんオレンジ						オレンジ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

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		エネルギー(kcal) 食塩(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
21日(金)	ごはん	こめ						(小)669 2.7 (中)826 3.3	臼井中3年 なし
	こまつなととうふのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ　みそ		こまつな			
	レバーいりメンチカツ	パンこ　でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく			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		
	いちごゼリー☆	さとう					いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(月)	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	(小)591 2.7 (中)764 3.6	臼井中3年 北中 なし
	なめことととうふのみそしる			とうふ　みそ		はねぎ	なめこ　だいこん		
	あつやきたまご	でんぷん　さとう	あぶら	たまご かつおぶし					
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな　にんじん	キャベツ きりぼしだいこん		
	（中）チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日(火)	～サミット給食　アメリカ～							(小)626 1.6 (中)808 2.0	
	カレーあじごはん	こめ	あぶら						
	ジャンバラヤソース	さとう	あぶら	ぶたにく　だいず ウィンナー		ピーマン にんじん　トマト	たまねぎ　しょうが マッシュルーム にんにく　セロリー		
	スターポテトフライ（小・中3こ）	じゃがいも　こめこ	あぶら						
	ポパイサラダ		あぶら			ほうれんそう にんじん	コーン　きゅうり たまねぎ		
	（小）オレンジジュース						みかん		
	（中）のむヨーグルトプルーンあじ	さとう			ヨーグルト		プルーン		
26日(水)	ごはん	こめ						(小)614 1.9 (中)807 2.3	
	ゆかりふりかけ	さとう					しそ		
	ごもくじる	しらたき		とうふ　かまぼこ		にんじん　みずな はねぎ	たけのこ　えのきたけ		
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま　あぶら	さば			しょうが		
	のりずあえ				のり	こまつな　にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日(木)	～サミット給食　カナダ～							(小)698 2.5 (中)823 3.2	
	コンソメライス	こめ	あぶら			パセリ	たまねぎ		
	サーモンシチュー	じゃがいも	バター ホワイトルー	さけ　あさり しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ		
	コールスロー		あぶら	ロースハム		にんじん	キャベツ　きゅうり コーン		
	メープルデザート☆	こめこ　さとう メープルシロップ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日(金)	ごはん	こめ						(小)623 2.2 (中)780 2.7	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず　みそ		にんじん	ごぼう		
	かぶのフルーツづけ						かぶ　きゅうり あまなつ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

4月の白根産

米　しめじ　まいたけ　きくらげ　にんにく　だいず　きゅうり　はねぎ　いちご　みそ

サミット給食

5月に新潟市でG7新潟財務大臣・中央銀行総裁会議が開催されます。4月・5月の給食で参加国の料理を献立に用いた「サミット給食」を実施します。4月はイタリア、アメリカ、カナダの給食を実施します。お楽しみに！

アメリカ

アメリカの炊きこみごはんジャンバラヤが登場します。今回は、給食用にアレンジしています。

イタリア

イタリア料理の特徴であるトマトやオリーブオイルを使った料理が登場します。

カナダ

カナダ料理の特徴であるサーモンやメープルシロップを使った料理が登場します。