



# こんだてひょう

令和6年4月  
千田小学校

月	火	水	木	金
<b>8</b> マーボー丼 (麦ごはん) ごまじゃこサラダ うそつき白玉焼き 	<b>9</b> ごはん 白身魚の薬味ソース 五色あえ 豚汁 	<b>10</b> [1年生給食開始] ハヤシライス (麦ごはん) ひじきマリネ お祝いクレープ 	<b>11</b> ごはん 手作りハンバーグ さっぱりあえ ふわふわ卵スープ 	<b>12</b> ごはん ホイコーロー ワンタンスープ 清見オレンジ 
ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま 牛乳 ぶたにく みそ とうふ ハム ちりめんじゃこ ヨーグルト なまクリーム にんじん たけのこ ししいだけ たまねぎ ねぎ いら きりぼしだいこん キャベツ きゅうり もち	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも 牛乳 ほき ハム かまぼこ ぶたにく とうふ みそ だいす ひじき しょうが ねぎ こまつな にんじん たまねぎ だいこん こぼろ こんにゃく きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも パター さとう あぶら こむぎこ 牛乳 ぶたにく なまクリーム ハム ひじき たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	ごはん パンこ さとう あぶら 牛乳 ぶたにく ベーコン たまご チーズ たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル にんじん	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタン 牛乳 ぶたにく みそ たけのこ にんじん ビーマン キャベツ ねぎ チンゲンサイ もやし ししいだけ きよみオレンジ
E:635kcal P:24.0g	E:636kcal P:24.1g	E:697kcal P:22.6g	E:653kcal P:26.5g	E:571kcal P:24.6g
<b>15</b> ごはん 小魚とごまの佃煮 厚揚げのみそ炒め もずく卵スープ 	<b>16</b> ごはん 鮭のみそマヨ焼き ぜんまい煮 どさんこ汁 	<b>17</b> ポークカレー (麦ごはん) 海藻サラダ いちご (2こ) 	<b>18</b> はちみつレモントースト フレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ 	<b>19</b> ごはん いかのアーモンドがらめ 水菜サラダ じゃがみそ汁 
ごはん ごま さとう かたくりこ あぶら 牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ とうふ もずく たまご たまねぎ もやし ビーマン いら にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも 牛乳 さけ みそ チーズ さつまあげ ぶたにく とうふ だいす にんじん ぜんまい こんにゃく とうもろこし もやし たまねぎ ねぎ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま 牛乳 ぶたにく スキムミルク かいそう ツナ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	パン マーガリン はちみつ さとう あぶら こむぎこ 牛乳 ベーコン スキムミルク なまクリーム レモン きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ パセリ	ごはん かたくりこ さとう あぶら アーモンド ごま じゃがいも 牛乳 いか ハム あぶらあげ みそ だいす みずな だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ
E:606kcal P:28.7g	E:615kcal P:26.3g	E:645kcal P:21.0g	E:637kcal P:20.0g	E:648kcal P:26.3g
<b>22</b> ツナそぼろ丼 (麦ごはん) 豆腐スープ 清見オレンジ 	<b>23</b> ごはん さばのみそ煮 こぶあえ のっぺい汁 	<b>24</b> 1年生おめでとう給食 中華めん タンメンスープ じゃがチーズ 手作りサイダーゼリー 	<b>25</b> ごはん 鉄火みそ ツナとわかめのあえもの 肉じゃが 	<b>26</b> ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ かぶ漬け キャベツのみそ汁 
ごはん むぎ あぶら さとう 牛乳 ツナ とりにく たまご とうふ しょうが たまねぎ えだまめ にんじん えのきたけ きよみオレンジ	ごはん さとう さとも かたくりこ 牛乳 さば こんぶ とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ しょうが キャベツ みずな にんじん ししいだけ こぼろ	めん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ぶたにく なんと ベーコン チーズ にんじん もやし キャベツ えのきたけ いら ねぎ たまねぎ パセリ みかん	ごはん あぶら さとう じゃがいも 牛乳 だいす みそ わかめ ツナ ぶたにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ ししいだけ きぬさや	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま 牛乳 だいす とりにく ぶたレバー みそ あぶらあげ しょうが かぶ きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ
E:627kcal P:26.5g	E:616kcal P:29.4g	E:647kcal P:27.6g	E:633kcal P:23.6g	E:628kcal P:25.3g
<b>29</b> 昭和の白 	<b>30</b> たけのこごはん 卵焼き ごまマヨあえ すまし汁 	<b>献立表の見方</b> こんだてめい 献立名 黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える E:603kcal P:22.4g E:エネルギー P:タンパク質	<b>配膳 正しい置き方をしていますか？</b> 	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

## 給食当番の身支度

- 髪のがみを出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



今年度は、調理員3人、栄養教諭1人で約170人分の給食を作ります！

### ●調理員●

石曾根泰司 河合久美 山口英里子

### ●栄養教諭●

徳橋智恵子 (金曜日に来ます)





# 給食だより



令和6年4月  
千田小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、調理員・栄養教諭一同、安全で美味しい給食を心がけて作ります。よろしくお願いいたします。

## 千田小学校の給食

さばのみそ煮やハンバーグなど、手作り料理が自慢です。小千谷市内で育てられた地場産野菜もたくさん登場します。

おいしい小千谷産コシヒカリをいただきます。週に1回パンかめんも登場します。



カルシウム摂取のために、県内産の200cc牛乳をほぼ毎日飲みます。(1年生は4月のみ100mlです)

小千谷産のみそを使ったダシの効いた味噌汁は、子どもたちに大人気です。季節の野菜をとり入れた具沢山汁です。

### ☆給食費について

◇1食 310円 ※月額については集金計画をご覧ください。

### ☆給食費の返金について

長期欠席の場合、担任を通じて申し出をお願いします。連続6食以上の欠食の場合に限り、連絡を受けた3日後分から返金となります。

### ☆給食当番の白衣



当番は金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけ(消毒の意味もあります)をして、月曜日に必ず持たせてください。

### ☆食物アレルギーについて



本校では給食でのアレルギー対応をおこなっています。食物アレルギーでの対応を希望される場合は、すぐに学校に連絡ください。その場合、医師の診断に基づくことが前提となります。

## 作ってみよう! 人気の給食メニュー

分量は4人分です

### ☆鮭のみそマヨ焼き

マヨネーズの効果で魚がふっくらおいしく仕上がります。冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。

(材料) ・鮭(40g): 4切

★マヨネーズ: 大さじ3 ★みそ: 小さじ1・1/3 ★みりん: 小さじ1 ★粉チーズ: 大さじ1

(作り方) ①★の材料を混ぜる。

②魚焼き機で鮭を両面焼き、★をかけて焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。



### ☆のり酢あえ

給食のサラダといえばやっぱりこれ! ツナとのりの旨味で野菜がもりもり食べられます。

(材料) ・小松菜: 1袋 ・もやし: 1袋 ・にんじん: 1/4本 ・ツナ缶: 1缶 ・刻みのり: 6g

★しょうゆ: 大さじ1 ★酢: 大さじ1

(作り方) ①小松菜はゆでて水で冷やし、3cmに切る。にんじんは千切りにし、もやしと一緒にゆでて冷ます。(忙しい時は、全部一緒にゆでて水で冷やしましょう。)

②水気をよくしぼった野菜と、全ての材料を混ぜ合わせたらできあがり。

※野菜は、キャベツやほうれん草など、季節に合わせて作ってみましょう。

