



令和4年度
糸魚川市
能生学校給食センター

きゅうしょくだより



ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。新しい教室、友だち、先生、などの環境が変わり、心機一転、新たなスタートです。

わたしたちにとって「食べること」は、「生きること」そのものです。勉強したり、運動したり元気に活動できるのも、食べものから栄養を取り入れているからです。大人になっても健康でいきいきと過ごすために、成長期のうちに望ましい食習慣を身に付けることがとても大切です。自分の食事に関心を持ち、「食べること」を楽しみながら、心と体をすこやかに成長させてほしいと思います。

給食センターでは、食の大切さ、楽しさを子どもたちに伝えていけるよう、給食を通し、学校や保護者の皆様と連携して、食育を推進していきたいと思っております。



ジオ給食について



地元の食材を使った献立や郷土料理、伝統料理を取り入れた献立を月1回、提供します。
糸魚川ジオパークの大地の恵みに感謝し、ジオパークの伝統や文化を学ぶ日です。

☆食物アレルギーについて

年度の途中で、食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学級担任にご連絡ください。

～給食レシピ紹介～

まこちゃんうどんサラダ

給食で一番人気のサラダです！

<材料> 4人分

- ・まこちゃんうどん…40g
 - ・キャベツ
 - ・きゅうり
 - ・人参 など
- 好きな野菜
200g位

(ドレッシング)

- しょうゆ…大さじ1と1/2
- 酢…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- 白いりごま…適量



作り方は動画をチェックしてください♪

きなこ揚げパン

子ども大人も大好きな定番メニューです♪

<材料> 4人分

- ・コッパン…4個
- ・揚げ油…適量
- ・きなこ…80g
- ・砂糖…60g
- ・塩…ひとつまみ

作り方は動画を
チェックし
てください♪



給食センターより

給食センターでの調理業務と学校での配膳業務は、「シダックス大新東ヒューマンサービス」が糸魚川市より委託を受け、担当します。

月	火	水	木	金
4月のジオ食材 ★米 ★よもぎ ★しいたけ ★小松菜			7 牛乳 菜めし たらとポテトのケチャップあえ 春キャベツのハムサラダ すまし汁	8 牛乳 麦ご飯 豚丼(セルフ) ゴマネーズあえ 厚揚げと青菜のみそ汁
11 牛乳 ご飯 サケフライ アーモンドひたし ニラたまみそ汁	12 牛乳 麦ご飯 カレー ツナサラダ お祝いいちごゼリー	13 牛乳 食パン いちごジャム 肉団子 ひじきと海草のサラダ キャベツのクリームスープ	14 牛乳 ご飯 鯖のみそマヨ焼き びり辛こんにゃく みそ汁	15 牛乳 ご飯 ぎょうざ もやしのナムル マーボー豆腐
18 牛乳 中華めん 塩やさいラーメンスープ 大豆と小魚のアーモンドがらめ 果物(かんきつ類)	19 牛乳 ご飯 さくらますの香味焼き 切干大根のいため煮 キャベツのみそ汁	20 牛乳 ご飯 ハンバーグデミグラスソース しょうゆフレンチサラダ 卵スープ	21 ジオ給食 牛乳 五色ご飯 笹かまのよもぎ揚げ 酢の物 けんちん汁	22 牛乳 麦ご飯 ツナそぼろ丼(セルフ) おひたし ゴマみそ汁
25 牛乳 ご飯 ホイコーロー マセドアンサラダ ビーフンスープ	26 牛乳 ご飯 チーズコーン卵焼き ごまゆかりあえ 豚汁 ミニフィッシュ	27 牛乳 セルフホットドッグ(コッパン) フランクフルト ブロッコリーのサラダ カラフルリボンパスタスープ ヨーグルト	28 牛乳 ご飯 いかの米粉揚げ 塩昆布あえ 車心のみそ汁	29 昭和の日

給食の内容について

★主食・・・ごはん(週4回)糸魚川産のコシヒカリを使います。給食センターでおいしく炊きます。

パン(隔週の水曜日)上越市の「上越ケンパン」より届きます。

めん(隔週の月曜日)上越市の「上原製麺所」より届きます。

★おかず・・・主菜、副菜、汁ものがあります。子どもたちの味覚を育てるため、多様な食材や味を体験できるように献立を立てます。できる限り国産品を使用し、地場産物もたくさん取り入れます。

★牛乳・・・ほぼ毎日、200mlパックがつきます。成長期の小中学生にとって必要な栄養素を効率よくとることができます。

