

4月 きゅうしょくこんだてひょう

新潟市立沼垂幼稚園

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		栄養価		
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
11日 (木)	カレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					エネルギー	471 kcal	
	とりにくの クリームソース		ホワイトルウ あぶら	とりにく ベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	15.5 g	
	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 ホールコーン	脂質	13.1 g	
	オレンジジュース						オレンジジュース	食塩相当量	1.2 g	
12日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	532 kcal	
	ごまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		ごまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質	21.7 g	
	カレイのなんばんづけ	さんおんとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	脂質	19.7 g	
	ごまネーズあえ	さとう	すりごま たまご ぬきマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量	1.7 g	
15日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	547 kcal	
	ポークカレー	じゃがいも	カレールウ 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	たんぱく質	18.3 g	
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	15.5 g	
16日 (火)	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量	1.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ						エネルギー	530 kcal	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		もめんどうふ みそ		ごまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質	22.9 g	
17日 (水)	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも			脂質	18.0 g	
	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	食塩相当量	1.9 g	
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
18日 (木)	☆年少給食開始☆									
	ごはん	こめ						エネルギー	505 kcal	
	はるやさいじる	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	たんぱく質	22.7 g	
	とりにくとだいずの ごまがらめ	でんぷん さんおんとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	脂質	17.7 g	
19日 (金)	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ						エネルギー	558 kcal	
	けんちんじる	じゃがいも つきこんにゃく	あぶら	もめんどうふ		にんじん ごまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質	22.5 g	
22日 (月)	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質	19.0 g	
	きりこんぶのにつけ	さんおんとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量	2.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	わかめごはん	こめ むぎ	ごま		わかめ			エネルギー	540 kcal	
23日 (火)	かきたまじる	でんぷん		たまご もめんどうふ		ごまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質	22.7 g	
	しろみさかなフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	たら				脂質	20.0 g	
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
24日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	522 kcal	
	キャベツのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ			ねぎ キャベツ	たんぱく質	20.3 g	
	チキンたれかつ	さんおんとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	とりにく				脂質	16.0 g	
	コーンいりひだし こくさんオレンジ					ごまつな にんじん	もやし ホールコーン	食塩相当量	1.9 g	
25日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		こくさんオレンジ			
	ごはん	こめ						エネルギー	521 kcal	
	ごもくじる	しらたき		なまあげ		にんじん ごまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質	19.8 g	
	さばのたうたあげ	でんぷん	あぶら	さば				脂質	23.1 g	
26日 (金)	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	1.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ						エネルギー	482 kcal	
	とうふのちゅうかに	さんおんとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しほりどうふ 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	たんぱく質	19.7 g	
27日 (土)	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質	17.2 g	
	いちご ぎゅうにゅう						いちご	食塩相当量	1.6 g	

25 日 (木)	ごはん	こめ					エネルギー	528 kcal
	わかたけじる			もめんどうふ みそわかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ	たんぱく質	22.4 g
	にこみハンバーグ	さんおんとう でんぷん		とりにく ぶたにく		しょうが たまねぎ にんにく	脂質	16.9 g
	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 ホールコーン	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
26 日 (金)	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	エネルギー	479 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		もめんどうふ みそ	さやえんどう	ねぎ えのきたけ	たんぱく質	20.4 g
	あつやきたまご			あつやきたまご			脂質	18.1 g
	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	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
30 日 (火)	ソフトめん	ソフトめん					エネルギー	466 kcal
	ミートソース		あぶら	あいびきにく	こなチーズ	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリ ンピース	たんぱく質	20.8 g
	コールスロー		あぶら		あかピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	17.9 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.6 g
一日あたりの平均	エネルギー	512 kcal	脂質	17.8 g	カルシウム	314 mg		
	たんぱく質	20.7 g	食塩相当量	1.7 g	鉄	2.0 mg		

※都合により、献立内容の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。



朝ごはんは大切なエネルギー源です！

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



Q. どんな朝ごはんを食べればいいのか？

A 理想は「主食＋主菜＋副菜（＋汁物や飲み物）」がそろったメニューです。特に主食のごはんなどには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ごはんに欠かせません。それに、筋肉や血の源になるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養バランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。

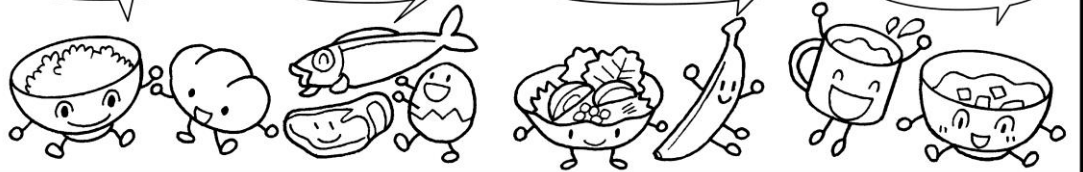
☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしな！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはんで
体が目覚める

視覚 嗅覚 体温の上昇
味覚 飲み込む 触覚

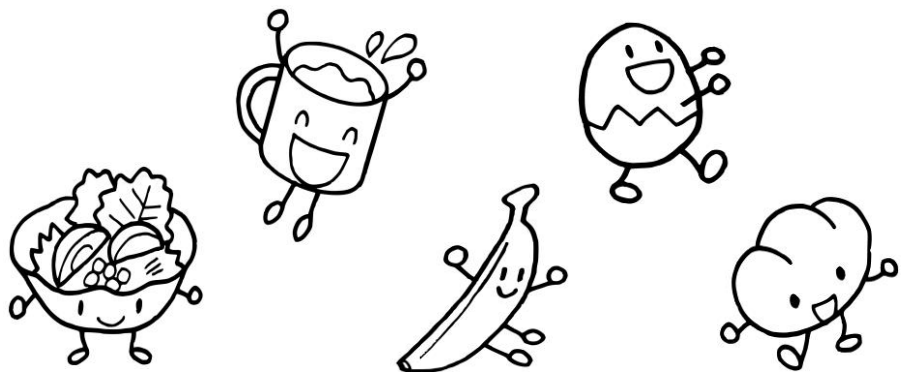
消化・吸収 排便を促す
血流をよくする

「朝ごはん食べている」って
ホントかな？

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

食事や給食当番の前に
きれいに手を洗おう！

- ① 水でぬらして石けんをよく泡立てて
- ② 手のひらをよくこすり合わせよう
- ③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすって
- ④ 指の間も忘れずに
- ⑤ 指先とつめの汚れも落とします
- ⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗って
- ⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流して
- ⑧ きれいなタオルやハンカチでふこう



☆☆☆ 入園・進級おめでとうございます！ ☆☆☆

今年も安全で美味しい給食を提供できるよう、給食室一同努めてまいります。よろしくお願いいたします。

調理員 大山 早紀子 高井 貴子
栄養教諭 五十嵐 絵美 (沼垂小学校と兼務)

☆お知らせ☆

新潟市立沼垂小学校給食センターより、対応メニューの変更により、令和6年度から給食メニューの一部が変更となります。詳しくは別紙として配布いたします。

新潟中幼児児童発達支援センターの運営方針の変更により、令和6年度からパソコンは原則として使用を控えることになりました。