

# 4 給食だより

小千谷市学校給食センター  
2024年4月

今月のめあて 給食を残さず食べよう

進学、進級おめでとうございます。食べることは、心身の発達の基本です。今年度も勉強や運動と同じくらい、食べることも大切にしていきたいと思います。

給食センターでは、安全安心でおいしい給食を通して、子どもたちの心身の発達を支えていけるよう、職員一同日々取り組んでいます。今年度もよろしくお祈いします。

## 小千谷市学校給食センターの

給食を紹介します！

●主菜  
肉・魚・卵・大豆・大豆  
製品を使った料理です。

●副菜  
野菜や海藻類をたくさん  
使用したサラダや  
和え物です。

●ごはん  
小千谷産コシヒカリを  
給食センターで炊飯  
しています。麺、パンも  
登場します。



### ●牛乳

牛乳(200ml)は毎日つ  
きます。カルシウム、ビタミン、  
たんぱく質の宝庫！

### ●汁物

野菜・いも・きのこなどを使い、  
臭だくさんにしています。だし  
を効かせてうす味を心がけて  
います。

## お知らせ

### 令和6年度学校給食費の改定について

令和6年度の学校給食費を今年度から1食単価を一律20円増額させていただきました。改定した令和6年度の学校給食費を下記のように徴収させていただきます。

	1食単価	月額給食費
中学校	350円	6,650円
総合支援学校(中学部・高等部)	350円	7,000円
総合支援学校(小学部)	305円	6,100円

※2月の最終徴収で各学年の給食費を調整します。

令和6年度は保護者負担の軽減を目的に小千谷市より、給食費補助金を児童生徒に1食あたり25円の補助(児童生徒1人当たり5,000円)させていただきます。

月	火	水	木	金
<p>令和6年度もよろしくお祈いします。</p> <p>小千谷市学校給食センターの紹介 給食をつくり届ける学校 小千谷中・東小千谷中 千田中・片貝中 総合支援学校 計 985食 メンバー… センター長 1名 栄養教諭 1名 調理員 12名 配送員 6名</p> <p>給食が始まります</p> <p>チェックしよう！給食当番の身支度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>爪は短く切ってありますか？</li> <li>ハンカチを用意しましたか？</li> <li>石けんで手をきれいに洗いましたか？</li> <li>白衣はきれいですか？</li> <li>マスクはきちんとつけていますか？</li> <li>帽子から髪が出ていませんか？</li> </ul> <p>クラスの仲間と協力して早く準備、盛り付けを行い、給食時間を確保していきましょう。</p> <p>給食当番</p>				
8	9	10	11	12
<p>入学式</p> <p>入学おめでとう</p>	<p>切干大根の炒り煮 豆腐の松風焼き</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>昆布和え 厚焼き卵</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>いちごゼリー</p> <p>ひじき マリネ</p> <p>ポーク カレーライス (麦ごはん)</p>	<p>たくあん 和え</p> <p>鶏の から揚げ</p> <p>ごはん 豆まめ みそ汁</p>
15	16	17	18	19
<p>お祝いクレープ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ハヤシライス (ごはん)</p>	<p>スパゲティ サラダ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>だいこん サラダ</p> <p>豚肉の しぐれ煮</p> <p>ごはん 生揚げと 小松菜の入り</p>	<p>いちご2個 ポーク ビーンズ</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>キャベツと 肉団子の スープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>(紙コップに盛り付け) フルーツポンチ</p> <p>五目 チャーハン</p> <p>豆腐と卵の スープ</p>
22	23	24	25	26
<p>壁わかめの きんぴら</p> <p>豆腐 ハンバーグ</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>おかか 和え</p> <p>筑前煮</p> <p>ごはん カレー ほうとう汁</p>	<p>浅漬け</p> <p>サメの薬味 ソース</p> <p>ごはん 豆腐の おぼろ汁</p>	<p>切干大根の 和え物</p> <p>ヘルシー 焼売</p> <p>塩ラーメン スープ</p>	<p>磯マヨ 和え</p> <p>焼きししゃも 2尾</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>しゃがいの そぼろ煮</p>
29	30	<p>食器の位置を確認しよう！</p> <p>おかず ぎょうにゅう ごはん おしる</p> <p>昭和の日</p>		
<p>ハンサンスー かりん揚げ</p> <p>ごはん もずく スープ</p>	<p>ごはん もずく スープ</p>	<p>小：1杯 - たんぱく質/食塩相当量 中：1杯 - たんぱく質/食塩相当量 高：1杯 - たんぱく質/食塩相当量</p> <p>基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満</p>		

2024年

4月の食品表



きゅう こんだて しょくざい  
急な献立・食材の  
変更もあります。  
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
8	月	豚肉、生揚げ、大豆、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、にら、こまつな	玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、エリンギ、しょうが にんにく、だいこん、えのき、清見オレンジ	麦ごはん、砂糖、片栗粉、トック	油
9	火	鶏肉、豆腐、豚肉、打ち豆 油揚げ、ちくわ、さつま揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、いんげん	ねぎ、しょうが、切干だいこん、こんにゃく、だいこん なめこ	ごはん、砂糖、パン粉、片栗粉 じゃがいも	油、ごま
10	水	鶏卵、ちくわ、豚肉、生揚げ	牛乳、塩昆布	にんじん、こまつな、いんげん	もやし、玉ねぎ、こんにゃく	ごはん、砂糖、じゃがいも	油
11	木	豚肉、大豆ペースト、ハム	牛乳、ひじき 脱脂粉乳	にんじん、グリーンピース	玉ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ	麦ごはん、砂糖、じゃがいも いちごゼリー	油 カレールウ
12	金	鶏肉、打ち豆、生揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、たくあん だいこん、えのき	ごはん、片栗粉、米粉	油
15	月	豚肉、ツナ、	牛乳、わかめ、昆布	にんじん、グリーンピース、トマト水煮	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、しょうが	ごはん、砂糖、クレープ	油 デミグラスソース ハヤシルウ
16	火	さば、コーン、鶏肉。豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、コーン、だいこん、ごぼう こんにゃく、ねぎ	ごはん、砂糖、じゃがいも 片栗粉	油
17	水	豚肉、ツナ、生揚げ	牛乳	にんじん、こまつな、いんげん	しょうが、ごぼう、こんにゃく、だいこん、きゅうり たくあん、えのき、もやし	ごはん、砂糖、片栗粉、マロニー	油
18	木	大豆、豚肉、ウインナー 鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、グリーンピース、水菜 トマト水煮	玉ねぎ、マッシュルーム、だいこん、えのき、いちご	コッペパン、じゃがいも、砂糖 ブルーベリージャム	油
19	金	豚肉、鶏卵、豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜	玉ねぎ、しょうが、にんにく、コーン、ピーマン えのき、みかん缶	ごはん、春雨、砂糖、ナタデココ ゼリー	油
22	月	豚肉、豆腐、さつま揚げ 油揚げ	牛乳、ひじき、茎わかめ	にんじん、いんげん、こまつな	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、なめこ	ごはん、パン粉、じゃがいも 片栗粉、砂糖	油 デミグラスソース
23	火	鶏肉、かまぼこ、豚肉 油揚げ、かつお節	牛乳	にんじん、かぼちゃ、いんげん こまつな	しょうが、しめじ、しょうが、ごぼう、こんにゃく えのき、はくさい	ごはん、砂糖、ほうとう	油 カレールウ
24	水	豚肉、サメ、豆腐、かまぼこ	牛乳、塩昆布	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、キャベツ、たくあん、だいこん なめこ	ごはん、片栗粉、砂糖	油
25	木	豚肉、かまぼこ、鶏肉 大豆、ハム	牛乳	にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、しょうが、もやし、しいたけ、メンマ きくらげ、えだまめ、こんにゃく、キャベツ	ゆで中華、砂糖、片栗粉	油
26	金	豚肉、かまぼこ、生揚げ かつお節	牛乳、ししゃも、わかめ のり	にんじん、いんげん、こまつな	もやし、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ	ごはん、砂糖、片栗粉 じゃがいも	油 フイック マネージ
30	火	豚肉（レバー）、鶏肉、大豆 ハム、豆腐、かまぼこ	牛乳、もずく	にんじん	しょうが、もやし、きゅうり、だいこん、玉ねぎ	ごはん、片栗粉、砂糖、春雨	油

