

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きます。今年度もよろしくお願いいたします。

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)を毎日つ
まます。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、
具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	※2月の最終徴収で 各学年の給食費を 調整します。
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	

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)していただきます。

月	火	水	木	金
<p>令和6年度もよろしくお願いいたします。</p> <p>給食が始まりませ</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 配達員 6名</p>		<p>チェックしよう！給食当番の身支度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・爪は短く切ってありますか？ ・ハンカチを用意しましたか？ ・石鹸で手をきれいに洗いましたか？ ・白衣はきれいですか？ ・マスクはきちんとつけていますか？ ・帽子から髪が出ていませんか？ 		<p>クラスの仲間と協力して素早く準備、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>東中支援全×</p> <p>清見オレンジ</p> <p>マーボー 生揚げ丼 (麦ごはん)</p> <p>トック スープ</p> <p>784kcal/28.0g/3.4g</p>	<p>支援全× 片貝中1年×</p> <p>切干大根の 炒り煮</p> <p>豆腐の 松風焼き</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>762kcal/28.1g/2.9g</p>	<p>昆布和え</p> <p>厚焼き卵</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>646kcal/24.1g/2.8g 770kcal/28.1g/3.4g 795kcal/28.7g/3.4g</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>678kcal/20.7g/2.8g 806kcal/24.4g/3.5g 831kcal/25.0g/3.5g</p>	<p>たくあん 和え</p> <p>鶏の から揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豆まめ みそ汁</p> <p>673kcal/26.1g/2.3g 789kcal/29.9g/2.5g 814kcal/30.5g/2.5g</p>
15	16	17	18	19
<p>お祝いクレープ</p> <p>※谷中3年のみ お祝いケーキ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ハヤシライス (ごはん)</p> <p>747kcal/22.0g/2.0g 877kcal/25.5g/2.4g 902kcal/26.1g/3.0g</p>	<p>スバガティ サラダ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>744kcal/33.9g/2.4g 849kcal/36.5g/2.4g 874kcal/37.1g/2.4g</p>	<p>だいこん サラダ</p> <p>豚肉の しぐれ煮</p> <p>ごはん</p> <p>生揚げと 小松菜のスープ</p> <p>666kcal/27.5g/1.7g 787kcal/33.0g/2.1g 812kcal/33.6g/2.1g</p>	<p>いちご2個</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>キャバツと 肉団子の スープ</p> <p>772kcal/24.1g/2.1g</p>	<p>(紙コップに盛り付け)</p> <p>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> <p>574kcal/20.4g/1.6g 747kcal/23.5g/2.1g 772kcal/24.1g/2.1g</p>
22	23	24	25	26
<p>千田全×</p> <p>茎わかめの ぎんびら</p> <p>豆腐 ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>676kcal/25.9g/3.0g 809kcal/30.4g/3.5g 833kcal/31.0g/3.9g</p>	<p>おかか 和え</p> <p>筑前煮</p> <p>ごはん</p> <p>カレー ほうとう汁</p> <p>625kcal/23.6g/1.8g 743kcal/28.0g/2.2g 768kcal/28.6g/2.2g</p>	<p>浅漬け ソース</p> <p>サメの薬味 ソース</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の おぼろ汁</p> <p>702kcal/27.7g/2.6g 811kcal/30.2g/2.9g 836kcal/30.8g/2.9g</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>654kcal/29.4g/3.1g 785kcal/35.4g/4.0g 785kcal/35.4g/4.0g</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>じゃがいもの そぼろ煮</p> <p>691kcal/27.8g/3.1g 801kcal/30.7g/3.7g 826kcal/31.3g/3.7g</p>
29	30	<p>食器の位置を確認しよう！</p> <p>おかす</p> <p>おしる</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p>		<p>昭和の日</p> <p>パンサンスー かりん揚げ</p> <p>レバーの かりん揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>もずく スープ</p> <p>650kcal/27.4g/2.0g 786kcal/32.9g/2.4g 811kcal/33.5g/2.4g</p>

4月の食品表



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、莖わかめ	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 ノリegg マヨネーズ
30	火	豚肉（レバー）、鶏肉、大豆 ハム、豆腐、かまぼこ	牛乳、もすく	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