



こんだてひょう

令和7年4月
千田小学校

月	火	水	木	金
献立表の見方 <small>こんだてめい 献立名</small>	8 マーボー丼 (麦ごはん) もやしと小松菜のナムル うそつき目玉焼き	9 ゆでうどん 和風汁 ちくわの磯辺天ぷら 切り干し大根のサラダ	10 【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	11 ごはん ホイコーロー ワンタンスープ 清見オレンジ
黄 黄: エネルギーになる	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	めん こむぎこ あぶら さとう こま	ごはん むぎ じゃがいも パター さとう あぶら こむぎこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタン
赤 赤: 体をつくる	牛乳 ふたにく みそ とうふ ハム あつあげ ヨーグルト なまクリーム	とりにく あおりの ハム ちくわ	牛乳 ふたにく なまクリーム ハム ひじき	牛乳 ふたにく みそ
緑 緑: 体の調子を整える	にんじん たけのこ ししいだけ たまねぎ ねぎ いら きりほしだいこん キャベツ きゅうり もも	にんじん だいこん ししいだけ はくさい ねぎ キャベツ きりほしだいこん きゅうり	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	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:エネルギー P:タンパク質	E:722kcal P:27.2g	638kcal P:25.7g	E:666kcal P:21.6g	E:597kcal P:26.6g
14 ごはん 鶏肉の竜田揚げ のりすあえ じゃがたまみそ汁	15 ごはん さばのみそ煮 ゆかりあえ 沢煮焼	16 ポークカレー (麦ごはん) 海藻サラダ いちご (2こ)	17 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	18 ごはん ミラノ風チキンカツ しょうゆフレンチ 野菜スープ
黄 ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ごはん さとう ごま はるさめ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう こま	パン マーガリン はちみつ さとう あぶら こむぎこ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら オリーフオイル
赤 牛乳 とりにく のり ツナ あぶらあげ みそ だいす	牛乳 さば ふたにく かまぼこ	牛乳 ふたにく スキムミルク かいそう ツナ	牛乳 ベーコン スキムミルク なまクリーム	牛乳 とりにく チーズ ハム ベーコン
緑 こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たけのこ こぼろ ししいだけ えのきだけ きぬさや	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	レモン きゅうり キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ かぼちゃ ハセリ	たまねぎ こまつな もやし にんじん セロリ しめじ キャベツ
E:637kcal P:28.1g	E:589kcal P:26.4g	E:653kcal P:21.1g	E:688kcal P:19.3g	E:627kcal P:28.9g
21 ツナそぼろ丼 (麦ごはん) 豆腐スープ 手作りオレンジゼリー	22 ごはん さけのみそマヨ焼き 五色あえ とん汁	23 ゆで中華めん タンメンスープ コーンシュウマイ2こ 春雨サラダ	24 ごはん 鉄火みそ キャベツとツナのサラダ 肉じゃが	25 ごはん レバーとポテトのアーモンドあえ かぶ漬け キャベツのみそ汁
黄 ごはん むぎ あぶら さとう	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら マヨネーズ	めん あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら こま	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう こま
赤 牛乳 ツナ とりにく たまご とうふ	牛乳 さけ みそ チーズ ひじき ハム ふたにく とうふ だいす	牛乳 ふたにく なたと ハム	牛乳 だいす みそ ふたにく ツナ	牛乳 だいす とりにく ふたレバー みそ あぶらあげ
緑 しょうが たまねぎ えだまめ にんじん えのきだけ オレンジ	こまつな もやし にんじん こぼろ だいこん たまねぎ ねぎ	にんじん もやし キャベツ えのきだけ いら ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ もやし たまねぎ しいだけ きぬさや	しょうが かぶ きゅうり にんじん キャベツ えのきだけ
E:625kcal P:25.5g	E:646kcal P:30.8g	E:612kcal P:27.3g	E:647kcal P:23.2g	E:625kcal P:24.2g
28 ごはん 白身魚のハーブチーズ焼き コールスローサラダ 春野菜ポトフ	29 しょうわのひ 昭和の白	30 たけのこごはん 卵焼き ごまマヨあえ すまし汁	給膳 正しい置き方をしていますか? 	
黄 ごはん オリーフオイル パンこ あぶら じゃがいも	ごはん さとう あぶら こま マヨネーズ	ごはん さとう あぶら こま マヨネーズ		
赤 牛乳 ホキ ハム ふたにく チーズ	牛乳 あぶらあげ ツナ かつおぶし かまぼこ とうふ たまご	牛乳 あぶらあげ ツナ かつおぶし かまぼこ とうふ たまご		
緑 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんじん たけのこ フロッコリー キャベツ しめじ ねぎ	にんじん たけのこ フロッコリー キャベツ しめじ ねぎ		
E:611kcal P:25.6g	E:607kcal P:24.4g	E:607kcal P:24.4g		

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

給食当番の身支度

- ・髪が毛が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。



千田小学校は
調理員3人、栄養教諭1人で
安心・安全でおいしい給食を作ります!



4月給食だより

令和7年4月7日
小千谷市立千田小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、子どもたちの心と体の健康を願い、安全でおいしい給食づくりに努めます。毎月の給食だよりでは、給食や食の情報を発信していきます。給食だよりを見ながら、家庭で給食や食について話題にしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



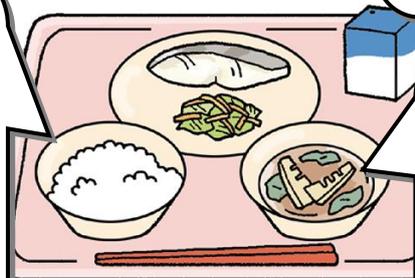
千田小学校の給食を紹介します！



主食

- ・ごはん … 週4～5回
- ・パン … 月1～2回
- ・めん … 月1～2回

★お米は小千谷市でとれた魚沼産コシヒカリを学校で炊いています。新潟県産の米粉パンも登場します。



牛乳

毎日1パック(200ml)の牛乳がつきます(1年生は4月のみ100ml)。1日に必要なカルシウムの約4分の1をとることができます。

おかず

旬の食材や地場産物を使用した手作りの料理がたくさん登場します。小千谷市共通献立「おぢやっ子わくわくメニュー」や郷土料理、季節感のある行事食も取り入れています。

令和7年度一食単価：310円

※月額については集金計画をご覧ください。

保護者のみなさまへ



◆長期欠席が見込まれる場合◆

事前に、学級担任を通じてお知らせください。連続6食以上欠食の場合、連絡を受けた3日後分から返金させていただきます。

◆食物アレルギー等について◆

食物アレルギーや病気による食事制限、その他食事に関して心配なことなどがありましたら、お聞かせください。



◆給食着の洗濯について◆

給食当番をした週は週末に給食着を持ち帰ります。洗濯・アイロンかけ(消毒の効果もあります)をして週明けに持たせてください。マスクを着用するため、用意をお願いします。



ひょう かつようほう こんだて表の活用法



まいつき 毎月こんだて表を配布します。
かくにん ねが 確認をお願いします。