

4 給食だより

小千谷市学校給食センター
2025 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願いします。

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、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 7 年度学校給食費について

令和 7 年度の学校給食費を下記のようにお知らせします。
給食費は令和 6 年度と同じく、変更はありません。

	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 7 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 35 円の補助（児童生徒 1 人当たり 7,000 円）していただきます。

月	火	水	木	金
令和7年度もよろしくお願いします。 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 メンバー… センター長 1名 栄養教諭 1名 調理員 11名 配送員 6名			チェックしよう！給食当番の身支度 ・爪は短く切ってありますか？ ・ハンカチを用意しましたか？ ・石けん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？	
給食が始まります			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。	
計 940食			給食当番	
7	8	9	10	11
始業式			入学式	
入学おめでとう			お祝いいちごゼリー	
茎わかめのサラダ			鶏のから揚げ	
ごはん			沢煮挽	
669kcal/26.4g/3.0g 785kcal/30.5g/3.3g 810kcal/31.6g/3.3g			674kcal/19.1g/2.8g 800kcal/22.4g/3.2g 825kcal/23.0/3.2g	
14	15	16	17	18
フルーツ和え			パンサンスー	
おからサラダ			さばの生姜煮	
ごはん			わかたけスープ	
612kcal/22.4g/2.2g 727kcal/26.1g/2.6g 752kcal/26.7g/2.6g			690kcal/31.5/2.9g 796kcal/34.8g/2.9g 821kcal/35.5g/2.6g	
ココア豆乳プリン			わかめとじゃこサラダ	
ホイコーロー丼(麦ごはん)			煮込みハンバーグ	
ごはん			ミネストローネ	
665kcal/29.3g/2.2g 796kcal/34.8g/2.9g 821kcal/35.4g/2.9g			642kcal/30.9g/2.9g 817kcal/37.1g/3.7g 817kcal/37.1g/3.7g	
21	22	23	24	25
のり酢和え			ポテトコロッケ	
茎わかめのきんぴら			鮭のみそマヨ焼き	
ごはん			チゲ豚汁	
680kcal/22.6g/2.7g 808kcal/26.3g/3.2g 833kcal/26.9g/3.2g			713kcal/29.1g/3.4g 813kcal/32.2g/4.0g 838kcal/32.8g/4.0g	
おかか和え			筑前煮	
ごはん			カレーほうとう汁	
630kcal/23.8g/1.8g 749kcal/28.1g/2.2g 774kcal/28.7g/2.2g			702kcal/29.1g/3.1g 805kcal/33.7g/3.6g 805kcal/33.7g/3.6g	
冷凍みかん			大豆と小魚と芋の揚げ煮	
だいコーンサラダ			豚肉のしぐれ煮	
ゆかりごはん			具だくさんみそ汁	
680kcal/22.6g/2.7g 808kcal/26.3g/3.2g 833kcal/26.9g/3.2g			685kcal/27.6g/1.5g 821kcal/32.8g/1.9g 846kcal/33.4g/1.9g	
28	29	30	も盛り切りをこころ心かけよう！！	
磯マヨ和え			焼きししゃも(2尾)	
昭和の日			浅漬けレバーとポテトの揚げ煮	
わかめごはん			どんこみそ汁	
638kcal/27.4g/3.4g 742kcal/30.3g/4.1g 767kcal/30.9g/4.1g			669kcal/21.5g/2.4g 806kcal/25.3g/2.8g 831kcal/25.9g/2.8g	
1牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。			小：1杯付 - / たんぱく質 / 食塩相当量 中：1杯付 - / たんぱく質 / 食塩相当量 高：1杯付 - / たんぱく質 / 食塩相当量 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	

2025 年



きゅう こんだて しよくざい
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）
7	月	豚肉、大豆、生揚げ	牛乳、ひじき、塩昆布 チーズ	にんじん、トマト、小松菜	玉ねぎ、エリンギ、もやし、キャベツ、ごぼう えのき、こんにゃく、ねぎ、にんにく	ごはん、砂糖、さつまいも	油、ごま
8	火	豆腐、豚肉、なると	牛乳	にんじん、小松菜、いんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、白菜キムチ 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	水	鶏肉、豚肉、大豆、生揚げ かつお節	牛乳、ひじき	にんじん、小松菜	ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン だいこん、もやし、えのき	ごはん、砂糖、片栗粉、パン粉 マカロニ	ノイック マネー
10	木	鶏肉、ツナ、豆腐、かまぼこ	牛乳、茎わかめ	にんじん、水菜	しょうが、もやし、きゅうり、コーン、ごぼう、えのき だけのこ	ごはん、春雨、片栗粉、米粉 砂糖	油
11	金	豚肉、大豆ペースト、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、グリーンピース	しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ	麦ごはん、砂糖、いちごゼリー	油 アレルゲンフリーカレー ルウ
14	月	鶏肉、ベーコン、ハム、豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、コーン、えだまめ、もやし、きゅうり みかん缶、しいたけ、だけのこ	ごはん、砂糖、春雨、アセロラジュレ ワンタン皮、カットゼリー、ナタデココ	油
15	火	さば、おから、ハム、豆腐 豚肉、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、キャベツ、コーン、きゅうり、玉ねぎ だけのこ、えのき、ねぎ	ごはん、砂糖、	油 ノイック マネー
16	水	豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん、ピーマン、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、えのき	麦ごはん、砂糖 ココアプリンの素	油
17	木	鶏肉、豚肉、ツナ ウインナー	牛乳、わかめ、ちりめん	にんじん、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、もやし、きゅうり キャベツ	りんごパン、砂糖、マカロニ	油 デミグラスソース
18	金	鶏卵、生揚げ、豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん、いんげん	玉ねぎ、キャベツ、もやし、コーン、こんにゃく	ごはん、砂糖、じゃがいも	油
21	月	豚肉、ツナ、油揚げ	牛乳、のり	にんじん、ほうれん草、かぼちゃ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、もやし、えのき だいこん	ごはん、パン粉、じゃがいも 片栗粉、砂糖、小麦粉	油
22	火	鮭、さつま揚げ、豚肉 焼き豆腐	牛乳、茎わかめ	にんじん、いんげん、ピーマン	ごぼう、こんにゃく、エリンギ、しょうが、にんにく 白菜キムチ、だいこん、コーン	ごはん、砂糖、じゃがいも	油 ノイック マネー
23	水	鶏肉、かまぼこ、かつお節 油揚げ、豚肉	牛乳	にんじん、小松菜、かぼちゃ いんげん	ねぎ、しょうが、しめじ、だけのこ、ごぼう こんにゃく、もやし、えのき、玉ねぎ	ごはん、ほうとう、砂糖	油 アレルゲンフリーカレー ルウ
24	木	あさり、豚肉、なると 大豆	牛乳、片口いわし	にんじん、小松菜	しょうが、もやし、メンマ、ねぎ、みかん	ゆで中華、砂糖、片栗粉 じゃがいも	油
25	金	豚肉、ツナ、生揚げ	牛乳	にんじん、小松菜、いんげん	しょうが、ごぼう、こんにゃく、だいこん、コーン 切干だいこん、たくあん、えのき、玉ねぎ、もやし	ごはん、砂糖、片栗粉	油 ノイック マネー
28	月	かまぼこ、かつお節、豚肉	牛乳、わかめ、のり ししゃも	にんじん、小松菜、チンゲン菜	もやし、えのき、玉ねぎ、コーン、メンマ	ごはん、砂糖	油 ノイック マネー
30	火	豚レバー、豆腐、なると	牛乳、もずく、塩昆布	にんじん	しょうが、キャベツ、かぶ、たくあん、きゅうり だいこん、玉ねぎ	ごはん、砂糖、じゃがいも 片栗粉	油