

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きます。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。

主食

汁物

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	※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 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。										チェックしよう！給食当番の身支度										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。																																																																																																			
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										 ・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？																																																																																																													
7 谷中東中千田中支援全× 片貝中1年×										8 東中・支援全× 谷中千田中片貝中1年×										9 東中全× 支援小1年なし										10										11																																																																															
もやしの 昆布和え										大豆とひじきの チーズ焼き										清見オレンジ										和風マカロニ サラダ										カミカミ つくね										壁わかめの サラダ										鶏の から揚げ										ひじき マリネ																																																	
ごはん										根菜の ごま汁										豚キムチ丼 (麦ごはん)										トック スープ										ごはん										もやしの みそ汁										ごはん										沢庵糠										ポークカレーライス (麦ごはん)																																							
782kcal/29.7g/2.8g										743kcal/29.6g/2.6g										692kcal/26.7g/1.7g 810kcal/31.2g/2.0g 835kcal/31.8g/2.0g										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/23.0g/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										ココア豆乳プリン										わかめと じゃこサラダ										煮込み ハンバーグ										キャベコン ソテー										厚焼き卵																																							
ごはん										チキンピラフ										みそ ワンタン ヌーボ										ごはん										わかたけ スープ										ごはん										ポイコーロー丼 (麦ごはん)										つみれ汁										ごはん										ミネスト ローネ										ごはん										肉じゃが									
612kcal/22.4g/2.2g 727kcal/26.1g/2.6g 752kcal/26.7g/2.2g										690kcal/31.5g/2.9g 796kcal/34.9g/2.6g 821kcal/35.5g/2.6g										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										665kcal/23.6g/2.1g 777kcal/27.3g/3.2g 802kcal/27.9g/2.6g																																																																															
21 千田中全×										22										23										24										25																																																																															
のり酢 和え										ポテト コロッケ										壁わかめの きんぴら										鮭のみそマヨ 焼き										おかか和え										筑前煮										冷凍 みかん										大豆と小魚と 芋の揚げ煮										だいこん サラダ										豚肉の しぐれ煮																													
ゆかり ごはん										具だくさん みそ汁										ごはん										チゲ豚汁										ごはん										カレー ほうとう汁										冷やし中華 ゆめ中華										塩ラーメン スープ										ごはん										厚揚げと 小松菜の スープ																													
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										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										685kcal/27.6g/1.5g 821kcal/32.8g/1.9g 846kcal/33.4g/1.9g																																																																															
28 谷中支援小1～4年1層										29										30																																																																																																			
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										も 盛り切りを こころ 心かけよう！！										1牛乳のマークです。 ※割合により、廃品の内容等一部変更する ことがあります。ご了承ください。																																																																					
わかめ ごはん										どんこ みそ汁										ごはん										もずく スープ																				小：1杯キ-/-たんぱく質/食塩相当量 中：1杯キ-/-たんぱく質/食塩相当量 高：1杯キ-/-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																																																																					
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																																																																																																													

2025 年

4月の食品表



きゅう こんだて しよくさい
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	ソイグ マヨネーズ
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 たけのこ	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、たけのこ	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 たけのこ、えのき、ねぎ	ごはん、砂糖、	油 ソイグ マヨネーズ
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 ココアブリンの素	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 ソイグ マヨネーズ
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、たけのこ、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 ソイグ マヨネーズ
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 ソイグ マヨネーズ
30	火	豚レバー、豆腐、なると	牛乳、もすく、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