

2026年

4月 給食だよ!



ご入学・ご進級おめでとうございます

ポカポカと暖かい日が増え雪解けも進み、妻有地域も本格的な春の季節を迎えています。もう少しで桜の開花のたよりも聞こえてきそうですね。

十日町学校給食センターでは、安全、安心、栄養満点で「おいしい」と喜んでもらえる給食をお届けできるよう、職員一同、力をあわせてがんばります!今年度もよろしくお願いたします!!

4月の給食目標

給食について知ろう



学校給食について

学校給食には、給食の準備から後片付けまでを通して、望ましい食習慣やマナーを身に付ける役割があります。健康を考えバランスよく食べるほかに、給食時間が楽しい時間になるよう、食事のマナーなどにも気を付けて過ごすようにしましょう。



手洗い、身支度、きれいに盛り付け、あいさつ、姿勢、はしの持ち方、バランスよく食べる、後片付け



十日町学校給食センターの給食を紹介します!

おかず

- 煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、あえ物など様々な調理方法を組み合わせたり、味付けにも変化をつけたりすることで、主食のごはんがよりおいしくいただけるよう工夫しています。
- 旬の食材や地場産物を豊富に取り入れています。



その他

- 季節の果物やヨーグルト、行事食にちなんだものがつく日もあります。



主食(ごはん&めん)

- ごはん→十日町産こしいぶき、コシヒカリ(月4回で8月除く)
- めん→中華めん、米粉めん、ソフトめん(月1回程度)



牛乳(200ml)

- 成長期に必要なカルシウムを補うために毎日つきま






汁物

- かつお節や昆布、煮干しなどから「だし」をとります。だしや素材のうま味を生かすことで、減塩でもおいしく食べられるよう工夫しています。



4月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>給食当番は身支度も大切な仕事です</p> <p>★つめは短く切りましょう</p> <p>★石けんでしっかり手洗いをしましょう</p> <p>★マスクをきちんとつけましょう</p>  <p>★ほうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう</p> <p>お願い</p> <p>おさんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。</p>	<p>8</p> <p>清美 オレンジ</p> <p>マロニー サラダ</p> <p>マーボー丼 (ごはん)</p> <p>790 kcal・29.7g・2.3g</p> <p>中条全欠、十日町・南1年欠食</p>	<p>9</p> <p>かぶの 即席漬け</p> <p>チキン みそカツ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐と わかめのみそ汁</p> <p>784 kcal・32.9g・2.6g</p> <p>全学校1年欠食</p>	<p>10</p> <p>お祝い クレープ</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ハヤシライス (コシヒカリごはん)</p> <p>915 kcal・25.2g・2.9g</p> <p>入学・進級お祝い献立</p>	
	<p>13</p> <p>焼き ぎょうざ</p> <p>ナムル (ごま)</p> <p>しょうゆ ラーメン スープ</p> <p>中華めん</p> <p>780 kcal・31.0g・4.0g</p>	<p>14</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>いかの 竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>えのきのみそ汁</p> <p>764 kcal・33.0g・2.8g</p>	<p>15</p> <p>茎わかめの 金平</p> <p>さつま揚げ・ごま</p> <p>鯖の 西京焼き</p> <p>春のっぺい</p> <p>コシヒカリごはん</p> <p>759 kcal・33.2g・2.4g</p>	<p>16</p> <p>チンジャオ ロース</p> <p>厚揚げの チリソース かけ</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉 スープ (卵)</p> <p>862 kcal・34.1g・2.6g</p>
<p>20</p> <p>じゃが 金平</p> <p>豆腐 ハンバーグ 照り焼き ソース</p> <p>ごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>846 kcal・33.2g・2.6g</p> <p>十日町・中条中全欠</p>	<p>21</p> <p>青菜の 納豆あえ</p> <p>めばるの 塩麹カレー 揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜のみそ汁</p> <p>763 kcal・33.3g・2.4g</p>	<p>22</p> <p>ソーダーゼリー</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>セルフ ツナカレーピラフ (コシヒカリごはん)</p> <p>889 kcal・31.0g・2.6g</p>	<p>23</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>鶏肉の 唐揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀 (かまぼこ)</p> <p>809 kcal・30.8g・2.4g</p>	<p>24</p> <p>もやしの 風味あえ</p> <p>厚焼き卵</p> <p>筍 ごはん</p> <p>大根の そぼろ煮</p> <p>774 kcal・30.3g・3.2g</p>
<p>27</p> <p>磯香 あえ</p> <p>鶏肉と レバーの ケチャップ がらめ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐と えのきのみそ汁</p> <p>793 kcal・33.6g・2.5g</p> <p>南中全欠</p>	<p>28</p> <p>なめたけ サラダ</p> <p>赤魚の パン粉 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ふのみそ汁</p> <p>763 kcal・32.4g・2.3g</p>	<p>29</p> <p>《昭和の日》</p> 	<p>30</p> <p>切干大根の ごまあえ (ツナ入り)</p> <p>豆みそ</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>834 kcal・31.0g・2.3g</p>	

十日町学校給食センターについて

《場所》 十日町市新座(十日町中学校に併設)

《食数》 約610食

《配送校》

◎十日町中学校 ◎中条中学校 ◎南中学校

《職員》

◎センター長 ◎栄養教諭 ◎調理員11名

※調理・配送業務は「NPO法人 ネットワーク雪の里」に委託されています。



都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g

学校・学年・学級の欠食予定など

4月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
8	ごはん					ごはん	
	マーボー丼の具	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	かたくり粉	油 ごま油
	マロニーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油
	清見オレンジ				清見オレンジ		
9	ごはん					ごはん	
	チキンみそカツ	鶏肉 みそ				薄力粉 パン粉	油
	かぶの即席漬け				キャベツ きゅうり かぶ		
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも	
10	コシヒカリごはん					ごはん	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく	じゃがいも	油 ルウ
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	さとう 米粉	油
13	ゆで中華麺					中華めん	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ とうもろこし メンマ		
	焼きギョウザ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 さとう	油
	ナムル	ハム		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油 ごま
14	ごはん					ごはん	
	いかの竜田揚げ	いか			しょうが	かたくり粉	油
	キャベツのおひたし			こまつな	キャベツ もやし とうもろこし		
	えのきのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ ブラウンえのきたけ だいこん 玉ねぎ	じゃがいも	
15	コシヒカリごはん					ごはん	
	鯖の西京焼き	さわら みそ				さとう	
	茎わかめの金平	さつま揚げ	わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま
	春のっぺい	厚揚げ		にんじん ほうれんそう	たけのこ わらび こんにゃく	じゃがいも かたくり粉	
16	ごはん					ごはん	
	厚揚げのチリソースかけ	厚揚げ			ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 薄力粉 さとう	油 ごま油
	チンジャオロースー	豚肉		青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ	さとう かたくり粉	油 ごま油
	かき玉スープ	豆腐 鶏肉 たまご		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
17	ごはん					ごはん	
	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 ルウ
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご バナナ		

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんばく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
20	ごはん					ごはん	
	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ			ねぎ	パン粉 さとう かたくり粉	ノンエッグマ ヨネース
	じゃがきんぴら	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	ごま油
	玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	玉ねぎ だいこん えのきたけ		
21	ごはん					ごはん	
	めばるの塩麹カレー揚げ	めばる				かたくり粉	油
	青菜の納豆あえ	納豆	のり	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	
	春野菜のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ たけのこ		
22	セルフツナカレーピラフ	ツナ 豚肉 大豆		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ エリンギ	ごはん さとう	油
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	じゃがいも さとう	ノンエッグマ ヨネース
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ しいたけ	ワンタン	
	ソーダゼリー					さとう	
23	ごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉 薄力粉	油
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし		油
	沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう えのきたけ	はるさめ	
24	筍ごはん	鶏肉 油揚げ			たけのこ	ごはん さとう	
	厚焼き卵	たまご				さとう	油
	もやしの風味あえ			にんじん	もやし きゅうり		ごま油
	大根のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん 玉ねぎ こんにゃく	さとう かたくり粉	油
27	ごはん					ごはん	
	鶏肉とレバーの ケチャップがらめ	鶏肉 豚レバー 大豆			しょうが	かたくり粉 さとう	油
	磯香あえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ		ごま油
	豆腐とえのきのスープ	豆腐 鶏肉		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ		
28	ごはん					ごはん	
	赤魚のパン粉焼き	赤魚		パセリ		パン粉	ノンエッグマ ヨネース
	なめたけサラダ	かつお節		ほうれんそう	はくさい もやし なめたけ とうもろこし	さとう	ごま油
	麩のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ ふ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	
30	コシヒカリごはん					ごはん	
	豆みそ	大豆 みそ				かたくり粉 さとう	油
	切干大根のごまあえ	ツナ		にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油