

2025年

# 4月 給食だより



## ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな日差しを受けて桜のつぼみも膨らみ、桜の花が咲き誇る春本番が近づいてきました。これから始まる学校生活を健康で充実したものにするためには、バランスの良い食生活を実践することが大切です。十日町学校給食センターも安全・安心でおいしい給食を作って、健康面からみなさんの学校生活をサポートしていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。

### 4月の給食目標

## 給食について知ろう



### 学校給食について



衛生面やあいさつ、栄養バランス、丁寧な後片付け、日々の食材など、食に関することを意識して過ごすようにしましょう。

給食には、栄養バランスの良い食事で成長期のみなさんの健やかな成長を支える役割があります。また、給食時間を通じて、食事のマナーや望ましい食習慣などを身に付ける役割もあります。

## 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、蒸し物、炒め物、あえ物など様々な調理方法を組み合わせます。
- 味付けにも変化をつけ、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。
- カップ焼きやハンバーグ、グラタンなどの献立も手作りを心掛けています。



### デザート

- 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。

### 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す。



### 主食

ごはん  
十日町産こしいぶき  
月に4回コシヒカリ

めん 月1回  
(中華めん、うどん、米粉めん、ソフトめんがあります。)



### 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。

