

# 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ひいたします!!

### 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)

### 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。




### 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



# 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><b>給食当番は身支度も大切な仕事です</b></p> <p>★つめは短く切りましょう ★石けんでしっかり手洗いをしましょう ★マスクをきちんとつけましょう</p> <p>★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう</p> <p><b>お願い</b> お子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> 				
		8	9	10
		清美オレンジ マロニーサラダ マーボー丼(ごはん) 790 kcal・29.7g・2.3g 中条全欠、十日町・南1年欠食	かぶの即席漬け チキンみそカツ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 784 kcal・32.9g・2.6g 全学校1年欠食	お祝いクレープ フレンチサラダ ハヤシライス(コシヒカリごはん) 915 kcal・25.2g・2.9g 入学・進級お祝い献立
13	14	15	16	17
ナムル(ごま) 焼きぎょうざ しょうゆラーメンスープ 中華めん 780 kcal・31.0g・4.0g	キャベツのおひたし いかの竜田揚げ ごはん えのきのみそ汁 764 kcal・33.0g・2.8g	茎わかめのみ金平・さつま揚げ・ごま 鯖の西京焼き 春のつべい コシヒカリごはん 759 kcal・33.2g・2.4g	チンジャオロース 厚揚げのチリソースかけ ごはん かき玉スープ(卵) 862 kcal・34.1・2.6g	ヨーグルトあえ・バナナ・パイナップル・乳 ひじきのマリネ ポークカレー(ごはん) 881 kcal・25.2g・2.9g
20	21	22	23	24
じゃが金平 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ごはん 玉ねぎのみそ汁 846 kcal・33.2g・2.6g 十日町・中条中全欠	青菜の納豆あえ めばるの塩麹カレー揚げ ごはん 春野菜のみそ汁 763 kcal・33.3g・2.4g	ソーダーゼリー ポテトサラダ ワンタンスープ セルフツナカレーピラフ(コシヒカリごはん) 889 kcal・31.0g・2.6g	しょうゆフレンチ 鶏肉の唐揚げ ごはん 沢煮椀(かまぼこ) 809 kcal・30.8g・2.4g	もやしの風味あえ 厚焼き卵 筍ごはん 大根のそぼろ煮 774 kcal・30.3g・3.2g
27	28	29	30	
磯香あえ 鶏肉とレバーのケチャップがらめ ごはん 豆腐とえのきのスープ 793 kcal・33.6g・2.5g 南中全欠	なめたけサラダ 赤魚のパン粉焼き ごはん ふのみそ汁 763 kcal・32.4g・2.3g	<<昭和の日>> 	切干大根のごまあえ(ツナ入り) 豆みそ コシヒカリごはん 肉じゃが 834 kcal・31.0g・2.3g	

### 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

