

2025年 4月 給食だよ！



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ひます。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。

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。)

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。

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
7 清美オレンジ マロニーサラダ マーボー丼(ごはん) 782 kcal・29.0g・2.3g 中条全欠、十日町・南1年欠食	8 かぶの即席漬け 鶏肉のチリソースかけ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 806 kcal・28.8g・2.5g 全学校1年欠食	9 しょうゆフレンチ お祝いクレープ ハヤシライス(コシヒカリごはん) 904 kcal・27.0g・2.6g 入学・進級お祝い献立	10 茎わかめの金平 鯖の西京焼き ごはん 春のっぺい 755 kcal・33.0g・2.2g	11 切干大根のツナサラダ 豆みそ ごはん 肉じゃが 846 kcal・31.1g・2.2g
14 磯香あえ 春キャベツの花しゅうまい ごはん 豆腐とえのきのスープ 740 kcal・29.6g・2.3g	15 卵とかまぼこ入り菜の花サラダ メンチカツ ごはん 厚揚げのそぼろ汁 780 kcal・28.4g・2.5g 個包装ソース	16 バナナ入りヨーグルトあえ フレンチサラダ ビーンズカレー(ごはん) 920 kcal・27.6g・2.7g	17 キャベツのおひたし いかの竜田揚げ コシヒカリごはん えのきのみそ汁 752 kcal・32.9g・2.7g	18 ひじきのマリネ 妻有ポークのハニージンジャーソテー ごはん さっぱり春雨スープ 778 kcal・29.0g・2.4g
21 ナムル 焼きぎょうざ 中華めん しょうゆラーメンスープ 775 kcal・30.9g・4.2g 十日町・中条全欠	22 五目金平 赤魚のパン粉焼き ごはん ふのみそ汁 745 kcal・32.9g・2.3g	23 いちごタルト(卵乳生クリーム入) 大豆inじゃこサラダ 春巻き コシヒカリごはん 春野菜のみそ汁 945 kcal・26.5g・2.4g 十日町中 旧1の2作成献立	24 城之古菜のりごまサラダ 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ごはん 白菜の中華スープ 804 kcal・29.7g・2.6g	25 もやしの風味あえ 厚焼き卵 筍ごはん 大根のそぼろ煮 791 kcal・30.2g・3.1g
28 昆布お浸し レバーとポテの中華風 ごはん 玉ねぎのみそ汁 790 kcal・31.0g・2.4g 南全欠	29 《昭和の日》 	30 チャブチェ 鶏肉の香り焼き コシヒカリごはん かき玉スープ 795 kcal・34.4g・2.4g	十日町中の2年生が1年時の家庭科の授業で考えた献立が、4月23日(水)に登場します。そのほかの献立は5月以降に取り入れていきます。 春雨と春キャベツのみそ汁で春を感じられると思います。 魚嫌いな人でも食べられそうなじゃこを入れてカルシウムを強化しました。 	

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620食
《配送校》 ①十日町中学校 ②中条中学校 ③南中学校
《職員》 ①センター長 ②栄養教諭 ③調理員10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
7	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 ししいだけ	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		
8	ごはん					ごはん	
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉			しょうが ねぎ にんにく	かたくり粉 さとう	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	にんじん	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも	
9	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
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし		油
	お祝いクレープ	豆乳			いちご レモン	さとう 米粉	油
10	ごはん					ごはん	
	鰯の西京焼き	さわら	みそ			さとう	
	茎わかめの金平	鶏肉	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
	春のっぺい	厚揚げ		にんじん きぬさや	たけのこ わらび こんにゃく	じゃがいも かたくり粉	
11	ごはん					ごはん	
	豆みそ	大豆 みそ				かたくり粉 さとう	油
	切干大根のツナサラダ	ツナ			だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	肉じゃが	豚肉		にんじん きぬさや	玉ねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油
14	ごはん					ごはん	
	春キャベツの花しゅうまい	豚肉 大豆			たけのこ キャベツ しょうが	かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油
	磯香あえ		のり	こまつな	もやし とうもろこし		
	豆腐とえのきのスープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ		
15	ごはん					ごはん	
	メンチカツ・ソース	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 さとう	油
	菜の花サラダ	卵 かまぼこ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	油
	厚揚げのそぼろ汁	鶏肉 厚揚げ		ほうれんそう	玉ねぎ えのきだけ もやし たけのこ しょうが	かたくり粉	ごま油
16	ごはん					ごはん	
	ビーンズカレー	豚肉 大豆		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
	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
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 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
17	コシヒカリごはん					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			ほうれんそう	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	えのきだけ ブラウンえのきだけ だいこん 玉ねぎ	じゃがいも	
18	ごはん					ごはん	
	妻有パークのハニージン ジャーソテー	豚肉 厚揚げ		赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン しょうが	はちみつ かたくり粉	油
	ひじきのマリネ	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油
	さっぱり春雨スープ			にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ えのきだけ	はるさめ	
21	中華めん					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		にち	キャベツ 玉ねぎ しょうが	さとう 小麦粉	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
22	ごはん					ごはん	
	赤魚のパン粉焼き	あかうお みそ		パセリ		パン粉	
	五目きんぴら	豚肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	油
	ふのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも ぶ	
23	コシヒカリごはん					ごはん	
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ ししいだけ しょうが	はるさめ 小麦粉	油
	大豆inじゃこサラダ	大豆	ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	さとう	油
	春野菜のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
24	いちごタルト	だまご	生クリーム 牛乳		いちご	小麦粉 さとう	油
	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
	城之古菜ののりごまサラダ	鶏肉	のり	城之古菜 にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま
25	白菜の中華スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ	はるさめ	
	筍ごはん	鶏肉 油揚げ			たけのこ	ごはん さとう	油
	厚焼き卵	だまご				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
28	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
	ごはん					ごはん	
	レバーとポテトの中華風	鶏肉 豚レバー 大豆			しょうが ねぎ にんにく	かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま油
	昆布おひたし		昆布		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま油
30	玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	玉ねぎ だいこん えのきだけ		
	コシヒカリごはん					ごはん	
	鶏肉の香り焼き	鶏肉			しょうが にんにく		ごま油
	チャプチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	もやし ねぎ にんにく	はるさめ	油 ごま油
	かき玉スープ	豆腐 鶏肉 だまご		にんじん チンゲンサイ	えのきだけ ねぎ	かたくり粉	