


2026年 4月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

| * 4月の予定 * 月 | | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|--|--|---|---|--|
| こんだて | <p>* 給食なしの日 * 24日 名木野小、田井小、上北谷小なし</p> <p>* 給食開始日 * 8日 田井小 (1年を除く)、新潟小 (1年を除く)、上北谷小見附中 (1年を除く)、南中 (1年を除く)、今町中 (1年を除く)、西中 (1年を除く)</p> <p>9日 見附小 (1年を除く)、第二小、名木野小 (1年を除く)、葛巻小 (1年を除く)、今町小 (1年を除く) 見附中1年、南中1年、今町中1年、西中1年</p> <p>13日 見附小1年、名木野小1年、田井小1年 新潟小1年、見附特支 (小学部1年を除く)</p> <p>14日 今町小1年</p> <p>16日 葛巻小1年</p> <p>17日 見附特支小学部1年</p> <p>見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。このQRコードからご覧になります。</p>  <p>アクセスはこちら</p> | <p>8</p> <p>ひじきの炒め煮 鰯の塩焼き</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>581 kcal 700 kcal 2.1 g 2.7 g</p> <p>くだもの 豚油揚げ、さつま揚げ、豚肉、豆腐 牛乳、ひじき 人参、さやいんげん ごぼう、大根、ねぎ、れんこん 米、砂糖、じゃがいも 油</p> | <p>9</p> <p>納豆和え コロツケ</p> <p>ごはん 味噌ワントン スープ</p> <p>613 kcal 732 kcal 1.9 g 2.8 g</p> <p>種実類 納豆、かつお節、豚肉、なると 牛乳、ひじき、昆布 小松菜、人参、にら キャベツ、コーン、ねぎ、たけのこ、たくあん、玉葱 米、じゃがいも、ワントン、パン粉 油、ごま油</p> | <p>10</p> <p>小松菜サラダ 柑橘果物</p> <p>ハヤシライス (麦ごはん)</p> <p>630 kcal 741 kcal 2.2 g 2.9 g</p> <p>卵類 豚肉、大豆、ツナ、かつお節 牛乳、昆布 人参、トマト、小松菜 玉葱、マッシュルーム、キャベツ、相模 米、麦、じゃがいも、米粉 油、ハヤシルー、オリーブ油</p> | |
| | <p>13</p> <p>磯マヨサラダ お好み焼き</p> <p>ゆで中華麺 味噌ラーメン スープ</p> <p>649 kcal 838 kcal 3.2 g 3.9 g</p> <p>芋類 豚肉、なると、かまぼこ 牛乳、のり 人参、にら、小松菜 もやし、キャベツ、玉葱、メンマ、コーン、きくらげ 中華めん、小麦粉、米粉 油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ</p> | <p>14</p> <p>海苔酢和え 鯖のレモンソース</p> <p>ごはん 豆腐の 味噌汁</p> <p>582 kcal 700 kcal 1.9 g 2.3 g</p> <p>種実類 すけとう鯖、ツナ、豚肉、油揚げ、豆腐 牛乳、のり 小松菜、人参 レモン、ねぎ、もやし、ごぼう 米、砂糖、じゃがいも、片栗粉 油</p> | <p>15</p> <p>柑橘果物 春キャベツの回鍋肉</p> <p>ごはん 麻婆春雨 スープ</p> <p>609 kcal 720 kcal 1.6 g 1.9 g</p> <p>海藻類 厚揚げ、豚肉、豆腐 牛乳 ピーマン、人参、にら キャベツ、玉葱、相模、ねぎ、たけのこ、椎茸 米、砂糖、片栗粉、春雨 油、ごま油</p> | <p>16</p> <p>おからサラダ 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん 切干大根 味噌汁</p> <p>588 kcal 701 kcal 2.1 g 2.4 g</p> <p>くだもの 鮭、おから、ツナ、豚肉、豆腐、油揚げ 牛乳 小松菜 キャベツ、きゅうり、ごぼう、切干大根、ねぎ、れんこん 米、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p> | <p>17</p> <p>おほか和え 鶏のから揚げ</p> <p>おいわいさくらゼリー</p> <p>わかめごはん おいわい 沢煮椀</p> <p>612 kcal 704 kcal 1.9 g 2.5 g</p> <p>芋類 鶏肉、かつお節、豚肉、なると、かまぼこ 牛乳、わかめ 小松菜、人参、絹さや もやし、キャベツ、ごぼう、切干大根、椎茸、きくらげ、たけのこ、ちんぽ</p> |
| | <p>20</p> <p>ほうれん草ソテー ハンバーグ</p> <p>ごはん わかめの 味噌汁</p> <p>608 kcal 719 kcal 1.7 g 2.2 g</p> <p>果物 豚肉、鶏肉、ベーコン、豆腐、油揚げ 牛乳、わかめ トマト、ほうれん草 玉葱、しめじ、コーン、ねぎ、もやし、えのきたけ 米、砂糖、じゃがいも 油</p> | <p>21</p> <p>五目きんぴら 鯖の味噌煮</p> <p>ごはん 豆腐の そぼろ煮</p> <p>584 kcal 711 kcal 1.9 g 2.2 g</p> <p>芋類 鯖、さつま揚げ、ちくわ、鶏肉、かまぼこ、豆腐 牛乳 人参、さやいんげん、みつば ごぼう、えのきたけ、椎茸、れんこん 米、砂糖、片栗粉 油、ごま油</p> | <p>22</p> <p>ひじきサラダ 鶏とレバークETCHAPP和え</p> <p>アップルチップ パン ABC スープ</p> <p>646 kcal 805 kcal 2.3 g 3.2 g</p> <p>種実類 鶏肉、豚レバー、大豆、ツナ、ベーコン 牛乳、ひじき トマト、パセリ、小松菜、ほうれん草 りんご、もやし、えだまめ、キャベツ、玉葱、コーン 小麦パン、片栗粉、じゃがいも、砂糖、マカロニ 油</p> | <p>23</p> <p>じゃこサラダ 厚揚げの肉みそだれ</p> <p>ごはん 春キャベツの ちゃんこ汁</p> <p>600 kcal 720 kcal 1.8 g 2.3 g</p> <p>卵類 厚揚げ、豚肉、なると、鶏肉、油揚げ、豆腐 牛乳、ちりめんじゃこ 小松菜、人参、にら もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、コーン 米、砂糖 油</p> | <p>24</p> <p>茎わかめソテー フルーツカクテル</p> <p>ポークカレー (麦ごはん)</p> <p>636 kcal 745 kcal 2.3 g 2.7 g</p> <p>大豆製品 豚肉、竹輪 牛乳、茎わかめ 人参、小松菜 玉葱、りんご、もやし、しめじ、りんご、みかん、ぶどう 米、麦、じゃがいも、米粉、砂糖 油、カレールー</p> |
| | <p>27</p> <p>春雨の中華炒め いかのねぎ塩焼き</p> <p>ごはん 豆乳キムチ 汁</p> <p>586 kcal 708 kcal 2.1 g 2.3 g</p> <p>海藻類 いか、豚肉、なると、豆腐、豆乳 牛乳 人参、にら、小松菜 もやし、きくらげ、たけのこ、白滝、白滝キムチ、えのきたけ、大根、ねぎ 米、砂糖 油、ごま油</p> | <p>28</p> <p>チーズサラダ 鯖のおろしだれ</p> <p>ごはん 桜ちらし 汁</p> <p>681 kcal 796 kcal 1.7 g 2.3 g</p> <p>くだもの さくら、ツナ、かつお節、鶏肉、かまぼこ、厚揚げ 牛乳、チーズ、ひじき 小松菜、絹さや、人参 大根、キャベツ、たけのこ、椎茸 米、片栗粉、砂糖 油、ノンエッグマヨネーズ</p> | <p>29</p> <p>4月29日 昭和の日</p> <p>4月のお米は 葛巻小学校区産 こしいぶぎ です。</p> | <p>30</p> <p>りんごゼリー 鶏肉のトマトソース添え</p> <p>キャロットピラフ あさりの チャウダー</p> <p>677 kcal 778 kcal 2.1 g 2.7 g</p> <p>大豆製品 鶏肉、ベーコン、あさり 牛乳、生クリーム トマト、人参、ほうれん草 玉葱、マッシュルーム、しめじ、りんご 米、じゃがいも オリーブ油、ホワイトルー</p> | <p>基準</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p> <p>小: 610 kcal 中: 830 kcal 小: 1.7 g 中: 2.2 g</p> <p>家庭で補ってほしい食品</p> <p>赤: 体を成長させるものになる食品 1群血液や筋肉の素 2群骨や歯の素 緑: 体の調子を整える食品 3群皮膚・粘膜を保護 4群病気を予防する 黄: 体を動かすエネルギーになる食品 5群脳・体のエネルギー源 6群体のエネルギー源</p> |

2026年 4月の給食だより



見附市学校給食センターは、見附市内の小学校8校、中学校4校、特別支援学校1校の給食の調理を行っています。

* ご入学・ご進級おめでとうございます *

期待に胸を膨らませ、希望に満ちた新年度の始まりです。心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。健康を保つために、重要なのが毎日の「食事」です。安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、給食センター職員一同、力を合わせて頑張っていきます。今年度も学校給食へのご理解ご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

見附市の学校給食の内容を紹介します

<主食>

ごはん (週4回)

見附市では、お米の生産者や生産地域を明確にした給食を提供することにより、子どもたちの食に対する一層の理解を促す取り組みが行われています。市内各小学校区の多様な品種のお米が月ごとに登場します。



パン

(隔週水曜)

小麦コッパン、米粉パンの他アップルチップパンやココアパンなどの調理パンもあります。



めん

(隔週月曜)

うどん、中華めん、ソフトめん、米粉めん等の種類があります。



<牛乳>



普通牛乳200mlです。(小学校1年生は4月100ml) 成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。毎日残さず飲みましょう。

<おかず>



煮物、揚げ物、蒸し物、炒め物、あえ物など変化をつけて取り入れています。旬の食材、地場産食材を心がけて使用し、行事食、郷土料理などを取り入れています。季節感や郷土の味を大切にしながら、苦手な物もおいしく、食べてもらえるように工夫しています。

地場農産物について



年間を通じて見附市内で収穫された新鮮な野菜が登場します。品目は、給食だよりやお昼の放送、見附市のホームページ（見附市教育委員会の中の学校給食ギャラリー）で紹介していきます。

* 給食のきまりと食事のマナー *



①みじたくをととのえましょう！



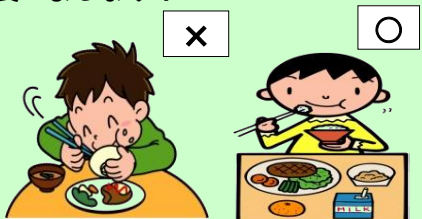
②食器は正しくならべましょう！



③食器や食缶を床におかないようにしましょう！



④よい姿勢・正しい持ち方で食べましょう！



⑤汁はかきまぜながら盛りましょう！



⑥食器やはしはていねいに返しましょう！

