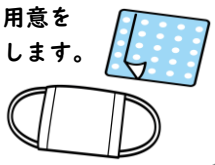
令和７年度　# がっこうきゅうしょく　よていこんだてひょう　４月　内野小学校

4月のめあて　給食の約束や決まりを守ろう

給食の決まり・食事のマナー

新しい年度になり，新しいクラスで給食が始まります。
給食の時間は全員が安心して，楽しく給食を食べることができるよう安全や衛生に気を付けることが大切です。

清潔なハンカチとマスクの用意をお願いします。



給食着を持ち帰りましたら、洗濯とアイロンがけをお願いします。

※家庭で用意した給食着を着用することも可能です。担任へご相談ください。

日(曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
10日(木)	1年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	608 kcal
		けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	とうふ		にんじん	ねぎ　だいこん　ごぼう	たんぱく質	23.8 g
		レバーいりメンチカツ	パンこ（こむぎ） こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質	21.1 g
		のりずあえ			ツナ	のり	こまつな　にんじん	もやし	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(金)	1年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	579 kcal
		にくじゃが	じゃがいも　さとう こんにゃく	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	20.7 g
		ひじきとツナのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質	17.5 g
		はるさめサラダ	はるさめ　さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし　きゅうり とうもろこし	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(月)	1年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	609 kcal
		しんじゃがのみそしる	じゃがいも		なまあげ		こまつな	えのきたけ　ねぎ	たんぱく質	26.2 g
		ししゃもフライ　2ほん	パンこ（こむぎ） こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質	21.2 g
		きりぼしだいこんのやきそばソースいため	こんにゃく	あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日(火)	1年生なし	むぎごはん	こめ　むぎ						エネルギー	635 kcal
		マーボーどんのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいずミート		にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ	たんぱく質	18.9 g
		ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま　ごまあぶら			こまつな	もやし　とうもろこし	脂質	21.1 g
		こくさんオレンジ						オレンジ	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(水)	1年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	604 kcal
		かきたまじる	でんぷん		たまご　とうふ		こまつな	えのきたけ　ねぎ	たんぱく質	25.8 g
		しろみざかなのフライ	パンこ（こむぎ） こむぎこ	あぶら	たら				脂質	21.9 g
		アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ　きゅうり	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(木)		むぎごはん	こめ　むぎ						エネルギー	637 kcal
		ポークカレー	じゃがいも	カレールウ あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース りんご　にんにく	たんぱく質	18.9 g
		コーンサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり とうもろこし	脂質	19.9 g
		いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量	3.1 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(金)		ごはん	こめ						エネルギー	646 kcal
		わかたけじる			とうふ	わかめ		えのきたけ　ねぎ たけのこ	たんぱく質	26.7 g
		ハンバーグ　ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ	さとう　でんぷん パンこ（こむぎ）		とりにく ぶたにく			たまねぎ	脂質	19.9 g
		ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり　とうもろこし	食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日(月)		ごはん	こめ						エネルギー	620 kcal
		もずくのみそしる			とうふ　なると	おきなわもずく		ねぎ　えのきたけ	たんぱく質	27.1 g
		アーモンドいりこざかなのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	20.3 g
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも　さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

22日(火)	こめこアップルチップパン	こめこ　こむぎこ	ショートニング		だっしふんにゅう		りんご	エネルギー　653 kcal
	ポークビーンズ	じゃがいも　さとう	あぶら	しろいんげんまめ ぶたにく　ベーコン		にんじん　トマト さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム	たんぱく質　28.7 g
	マカロニサラダ	マカロニ	たまごぬきマヨネーズ	ツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	脂質　22.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量　2.4 g
	いちご　2こ						いちご	
23日(水)	ごはん	こめ						エネルギー　599 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ		にんじん	キャベツ	たんぱく質　24.2 g
	チキンたれかつ	パンこ（こむぎ） こむぎこ	あぶら	とりにく				脂質　18.5 g
	コーンいりひたし					こまつな　にんじん	もやし　とうもろこし	食塩相当量　2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日(木)	パプリカむぎごはん	こめ　むぎ	あぶら					エネルギー　565 kcal
	ほたてのｸﾘｰﾑｿｰｽ	こめこ	あぶら	ほたて　あさり ベーコン　とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん さやいんげん	たまねぎ　しめじ	たんぱく質　22.9 g
	ツナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし たまねぎ	脂質　13.1 g
	ジョア				ジョア			食塩相当量　1.7 g
25日(金)	ごはん	こめ						エネルギー　609 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ		こまつな　にんじん	ねぎ	たんぱく質　25.1 g
	かれいのなんばんづけ	さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	カレイ			しょうが　ねぎ	脂質　21.6 g
	ごまネーズあえ		ごま　たまごぬきマヨネーズ			にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし　だいこん	食塩相当量　1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日(月)	ごはん	こめ						エネルギー　621 kcal
	はるやさいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん さやえんどう	かぶ　ごぼう	たんぱく質　26.7 g
	とりにくとだいずのごまがらめ	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	だいず　とりにく			しょうが	脂質　21.6 g
	たくあんあえ						きゅうり　キャベツ たくあん	食塩相当量　1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日(水)	たけのこごはん	こめ　さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー　590 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ	わかめ		ねぎ　えのきたけ	たんぱく質　24.0 g
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご				脂質　20.8 g
	アーモンドあえ		アーモンド			こまつな	キャベツ だいこん	食塩相当量　2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

一日あたりの平均						
エネルギー	613 kcal	脂質	20.0 g	カルシウム	399 mg	
たんぱく質	24.9 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.1 mg	

※　物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

＊学校給食が はじまります＊

【学校給食の内容について】

給食では，味覚の形成時期である子どもたちに，素材のもつおいしさを感じてもらうため，濃い味付けにならないよう心がけています。

月に１回程度，牛乳以外の飲み物がつくこともあります。

汁物は具沢山にしてやさいをたっぷり摂取できるよう，工夫しています。

新潟市内産こしいぶき100%のごはんと合う献立づくりをしています。パン・麺の日もあります。

今年度の給食は…
調理員　発地　勝彦・近藤 真由美
　　大杉 正博･古俣 博子･伊藤 麻美子
　　真田 智恵子･ 本間 清美
栄養教諭　伴内　淳子　が担当します♪

給食の栄養

学校給食は，文部科学省できめられた栄養所要量（健康的な生活をするために必要な栄養素の摂取の目安）の基準量をもとに，献立が立てられています。

給食では，１日に必要な栄養量のおよそ３分の１がとれるようになっていて，特に成長期に必要なたんぱく質や，家庭の食事ではとりにくいカルシウム・ビタミン類は約半分がとれるようになっています。

栄養素等	新潟市基準	4月 内野小
エネルギー(kcal)	620	613
たんぱく質(g)	21～33	24.9
脂質(ｇ)	15～22	20
食塩(g)	2ｇ未満	2.1
カルシウム(mg)	350	399
マグネシウム(mg)	50	97
鉄(mg)	3	3.1
亜鉛(mg)	2	3.2
ビタミンA(μgRAE)	200	298
ビタミンB1(mg)	0.4	0.59
ビタミンB2(mg)	0.4	0.51
ビタミンC(mg)	25	31
食物繊維(g)	4.5以上	6.7

給食費について

これまで学校給食費については，他の教材費や教育活動費と共に学校にて集金・管理をしてきましたが，令和7年度より新潟市が徴収・管理をします。

給食費の徴収等に関することは，保護者ポータルサイト「つばさ」にて市教育委員会より通知があります。
（４月以降の予定）

☆返金について☆

入院やけがなどで連続して６日以上欠席する場合（土・日・祝日含まない）は，給食費返金の対象となります。事前に学校へご相談ください。

ロイロノートで 給食レシピ公開中！

給食で提供している料理のレシピをタブレットの「ロイロノート」アプリ内で公開しています。

＜給食レシピの場所＞
ロイロノート→資料箱→
給食→給食レシピ

どうぞご覧ください♪