

2023年度

4月 給食だより

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

ご入学・ご進級 おめでとうございます。いよいよ新しい年度がスタートします。

充実した学校生活を送るためには、「健康な体」が基本となります。

みなさんが健康に過ごせるよう調理場職員みなで力を合わせ、

安全・安心でおいしい給食をお届けします。

市のホームページからも見てね



4月の給食目標

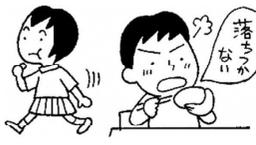
食事のマナーを身につけよう



こんな食べ方をしていませんか!?



食事中にふさわしくないことを話す。



食事中に勝手に席を立つ。



ふざけながら食べる。



食器の音を立てる。



口に食べ物が入ったまま話す。



早食い競争をする。

毎日食べている食事は、たくさんの動植物の命をいただいて、できています。また、多くの人の手を通して作られています。偏食をしないことや食事のマナーを守ることは、感謝の気持ちをあらわすことにもつながります。

食事のマナーを見直して、楽しい給食時間を過ごしましょう。

4月 こんだて表

月	火	水	木	金	
<p>入学・進級</p> <p>おめでとう</p>	<p>4月地場産物</p> <p>ごはん</p> <p>だいす</p> <p>(予定)</p>	<p>4/18 ぼくもぐらんち</p> <p>春キャベツとじゃこのサラダ</p> <p>毎月19日の「食育の日」前後に市内の保育園、小中学校で共通メニューを味わいます。4月は、旬の春キャベツをたっぷり使ったサラダです。甘くて柔らかな春キャベツをおいしくいただきますよ!</p>	<p>*献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。</p> <p>小:1献立-たんぱく質/塩分 中:1献立-たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>		
<p>10</p> <p>清見 オレンジ</p> <p>そぼろ丼 (麦ごはん)</p> <p>厚揚げと野菜のうま煮</p> <p>655/29.2/1.7 834/35.0/2.1</p>	<p>11</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>さわらの薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>みそワナンタスープ</p> <p>606/26.0/2.1 762/31.2/2.5</p>	<p>12</p> <p>切干あえ</p> <p>豚肉のしくれ煮</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜のみそ汁</p> <p>602/28.1/2.1 764/34.0/2.6</p>	<p>13</p> <p>干草あえ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>618/25.6/2.6 779/30.5/3.2</p>	<p>14</p> <p>コーン サラダ</p> <p>カレーライス (麦ごはん)</p> <p>627/20.7/2.2 785/24.7/2.8</p>	
枇杷島小、半田小、鏡が沖中開始	はまなす開始			入学・進級お祝い献立	
<p>17</p> <p>のりすあえ</p> <p>いかのさうざ揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜の煮物</p> <p>621/27.1/2.1 782/33.4/2.6</p>	<p>18 ぼくもぐらんち</p> <p>春キャベツとじゃこのサラダ</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>612/25.6/2.1 780/30.9/2.5</p>	<p>19</p> <p>フロッコリーのごまネースあえ</p> <p>手作りハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p> <p>658/29.0/3.1 814/35.8/4.0</p>	<p>20</p> <p>ごまあえ</p> <p>さけのマヨコーン焼き</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>601/27.1/2.3 766/33.0/2.9</p>	<p>21</p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>いろいろピラフ</p> <p>アスパラのクリームスープ</p> <p>620/23.3/2.3 789/27.7/2.6</p>	
かしわざきの食育5か条献立	ぼくもぐらんち				
<p>24</p> <p>あさづけ</p> <p>白身魚のレモン風味</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>606/27.0/2.0 761/32.1/2.4</p>	<p>25</p> <p>もやしの中華サラダ</p> <p>焼き肉片 (麦ごはん)</p> <p>わかめスープ</p> <p>604/28.3/2.5 762/34.3/3.1</p>	<p>26</p> <p>手作りみかんゼリー</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ごはん</p> <p>ミートソース</p> <p>677/26.7/3.0 855/33.1/3.5</p>	<p>27</p> <p>春色サラダ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>むらも汁</p> <p>648/27.1/2.5 813/32.1/3.0</p>	<p>28</p> <p>レバーと大豆の甘辛あえ</p> <p>とうふのみそ汁</p> <p>636/27.1/2.1 807/32.9/2.8</p>	
<p>かしわざきの食育5か条献立を始めます!</p>					
<p>「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣をかしわざきの頭文字で表したものです。4月は、「か:かんでかしく肥満予防」を意識した献立です。</p>	<p>か</p> <p>噛んでかしく肥満予防</p>	<p>し</p> <p>食卓に旬の食材、地元の野菜</p>	<p>わ</p> <p>和食で栄養バランス</p>	<p>ざ</p> <p>さかな、最近いつ食べた?</p>	<p>き</p> <p>今日も一緒にいただきます</p>

枇杷島地区学校給食 共同調理場を紹介します



【場所】 鏡が沖中学校のとなりにあります。

【給食を届ける学校】

・枇杷島小学校 ・半田小学校 ・鏡が沖中学校 ・はまなす特別支援学校

【給食数】 今年度は1050食の給食を作ります。

【職員】 栄養教諭1名、調理員13名、配送員2名



《主食》

・ごはん…週4～5回 柏崎産コシヒカリです。4月から新潟県特別栽培農産物に認証されたお米を使用します。

・パン、めん…月1～2回

《牛乳》

・成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質があり、ほぼ毎日つきます。

《おかず》

・主菜、副菜、汁物を基本に

和風、洋風、中華風とバラエティに富んだ献立を心がけています。

地場産物や郷土料理を大切に、減塩にも取り組んでいます。



みんなで準備や片付けを協力して
楽しい給食の時間にしよう！



4月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

令和4(2022)年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日 曜	はたらき					
	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
10月	あつあげ、とり肉、ふた肉、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、コーン、にんにく、たけのこ、きよみオレンジ	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
11火	さわら、みそ、ふた肉、ハム	牛乳	にら、にんじん、ごまつな	ねぎ、しょうが、はくさい、もやし、メンマ	米、かたくりこ、さとう、ワンタン	ごま油、油、オリーブ油
12水	あつあげ、みそ、だいす、ハム、ふた肉	牛乳、しらすほし、ひじき	にんじん、きぬさや、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、きりぼしだいこん、しょうが、ごぼう	米、じゃがいも、さとう	ごま、油
13木	とうふ、とり肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん、とうな	キャベツ、ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、コーン	米、はなふ、かたくりこ	油
14金	ふた肉	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく	米、むぎ、さとう、じゃがいも、お祝いいちごゼリー	油、カレールウ
17月	あつあげ、とり肉、いか	牛乳、のり	にんじん、きぬさや、ごまつな	こんにゃく、たけのこ、キャベツ、もやし、ふき	米、くるまふ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油
18火	ふた肉、みそ、とうふ、ぎょうざ	牛乳、ちりめん	とうな、にら、にんじん	キャベツ、コーン、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、油
19水	ウインナー、ふた肉、とり肉、こうやとうふ、とうふ	牛乳	にんじん、フロコリー	キャベツ、たまねぎ、コーン	パン、はちみつ、じゃがいも、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ
20木	とうふ、あぶらあげ、みそ、さけ、だいす	牛乳	にんじん、ごまつな	だいこん、ねぎ、なめこ、たまねぎ、コーン、キャベツ	米、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ
21金	ハム、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳、スキムミルク	にんじん、アスパラガス、赤パプリカ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、コーン	米、じゃがいも、ミニりんごゼリー	油、ベシャメルソース
24月	みそ、だいす、とうふ、ふた肉、メルルーサ	牛乳	にんじん	かぶ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、つきこん、ごぼう、レモン果汁	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油
25火	ハム、ふた肉、とうふ、やきふた、みそ	牛乳、わかめ	ごまつな、にんじん	きゅうり、もやし、たまねぎ、しらたき、コーン、キャベツ	米、むぎ、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油、油
26水	ハム、ふた肉、だいす	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、みかんかん	ソフトめん、さとう、こめこ、ゼリーのもと	油、ハヤシルウ
27木	たまご、とり肉、さば、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	はくさい、キャベツ、きゅうり、うめぼし、しょうが、コーン	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	ノンエッグマヨネーズ
28金	あぶらあげ、みそ、だいす、とうふ、シバー、とり肉	牛乳	ごまつな、にんじん	ねぎ、えのきたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま