

2023年度

# 4月 給食だより

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22) 457 3

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 献立表

月	火	水	木	金
<p>都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小: 1杯 / たんぱく質 / 塩分 中: 1杯 / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>4月の地場産物は。。。(予定)</p> <p>ごはん 大豆</p> <p>柏崎地産レンジャー</p>	<p>給食当番の身支度</p> <p>給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうか確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>髪の色が出ないように帽子をかぶろう</li> <li>マスクをきちんとつけよう</li> <li>つめは短く切っておこう</li> <li>石けんを使って手を洗おう</li> <li>清潔な白衣を着よう</li> <li>きれいなハンカチで手を拭こう</li> </ul>		
<p>10 お祝いワレフ (小のみ)</p> <p>ひじきとコーンの炒め ユーリンチー</p> <p>ごはん お祝いすまし汁</p> <p>620 / 23.9 / 2.3 883 / 29.6 / 2.8 全校給食開始</p>	<p>11</p> <p>昆布 あえ さばの カレー焼き</p> <p>ごはん 厚揚げ 豚汁</p> <p>604 / 29.1 / 2.1 769 / 35.8 / 2.5</p>	<p>12</p> <p>しらたき サラダ 白身魚と 酢汁のいわえ</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p> <p>637 / 24.9 / 2.3 799 / 29.2 / 2.7</p>	<p>13</p> <p>おから 豆湯入り ほうろく 松風焼き</p> <p>ごはん わかめの みそ汁</p> <p>631 / 24.9 / 2.2 789 / 29.4 / 2.7</p>	<p>14</p> <p>お祝いワレフ (小のみ)</p> <p>ほうろくのコッパン 海藻サラダ</p> <p>ごはん ポークカレー</p> <p>728 / 22.2 / 2.9 860 / 33.9 / 3.6 北隼石小1年生開始</p>
<p>17</p> <p>のり酢あえ 鮭の ヲツノネズ 焼き</p> <p>ごはん ジャがいもの みそ汁</p> <p>600 / 28.9 / 1.9 748 / 34.3 / 2.3</p>	<p>18</p> <p>和風マカロニ サラダ ちくわの 2色焼き</p> <p>ごはん 肉だんご 春キャベツの スープ</p> <p>635 / 26.0 / 2.6 780 / 29.7 / 2.9</p>	<p>19</p> <p>春キャベツと じゃこのサラダ 手作り じゃこのサラダ</p> <p>みそラーメン スープ</p> <p>ゆで中華めん</p> <p>618 / 29.3 / 3.0 728 / 34.0 / 3.5 ばくもくランチ</p>	<p>20</p> <p>なめたけ 華麩と大豆 あえ の揚げ煮</p> <p>ごはん 春野菜の うま煮</p> <p>649 / 26.9 / 2.1 810 / 31.9 / 2.5</p>	<p>21</p> <p>小岩井ヨーグルト</p> <p>カップの わかめサラダ 鶏の 南蛮焼き</p> <p>ごはん ひつつみ 汁</p> <p>649 / 28.4 / 2.5 795 / 33.0 / 2.7 ごち旅～岩手県～</p>
<p>24 小1年～2年 1本 小3年～中学 2本 給食</p> <p>チキン サラダ ししゃもの 揚げ揚げ</p> <p>ごはん どんごこ スープ</p> <p>610 / 26.0 / 2.0 765 / 31.7 / 2.5</p>	<p>25</p> <p>じゃがいもの 加-きんぴら 豆腐のバ-グ</p> <p>ごはん 岩竹汁</p> <p>619 / 25.5 / 2.4 774 / 30.2 / 2.7</p>	<p>26</p> <p>コーン おひたし じゃ-と じゃこの 揚げ揚げ</p> <p>ごはん 塩こうじ汁</p> <p>644 / 27.7 / 1.9 803 / 32.8 / 2.3 ヘルシオDAY</p>	<p>27</p> <p>チーズ</p> <p>マーボー 厚揚げの 春巻 スープ</p> <p>616 / 24.6 / 2.7 755 / 27.8 / 3.1</p>	<p>28</p> <p>小岩アーモンド</p> <p>おかかマヨ あえ ほうけの ぱり辛焼き</p> <p>わかめ ごはん 切り干し大根 の 炭焼</p> <p>608 / 31.0 / 2.8 755 / 36.0 / 3.2</p>

### 給食で味わおう!! 日本全国 旅気分!

～ぶらり ごちそうの旅～

中央調理場では、全国各地のおいしいものを出す「ぶらり、ごちそうの旅」 総して「ごち旅」を今年度も行います。全国各地の料理を味わうことで様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。

### 《今月のごち旅は、岩手県》

岩手県の地名が名前の由来になっている南蛮焼き、河童の伝説にちなんだサラダ、郷土料理のひつつみ汁、岩手県にある農場で飼育されている牛からとれた牛乳を使用しているヨーグルトなどが登場します。お楽しみに♪

### かわざき ふるさとばくもくランチ

### 春キャベツとじゃこのサラダ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日に前後に柏崎市市の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。4月は、春が旬のキャベツを使ったサラダです。旬の味を味わいましょう。



# がっこう きょうしょく 学校給食について



学校給食は、小中学生の成長や健康のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られています。子どもが苦手そうな食材もなるべく食べやすいように配慮しながら取り入れています。また、地場産物や郷土料理、各地の料理などを取り入れ、地元の食について知り、いろいろな食体験ができるよう心がけています。学校給食を通して、心身の成長や生涯にわたる健康づくりの基礎を培ってくれることを願っています。

野菜をたっぷり使ったサラダや和え物です。

旬の食材や地場産物を積極的に取り入れ、季節感を感じられるように工夫しています。



成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質を補うため、毎日つきます。200mlの牛乳が、農協乳業㈱から配送されます。小・中学校一年生は4月は100mlです。

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使ったおかずです。

眞狩山の汁物です。主菜や副菜に足りない栄養を補う働きがあります。



ごはん：週4～5回、柏崎市産のコシヒカリです。今年度は、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：月1～2回。小麦粉パンの他、米粉パンもあります。  
めん：月1～2回。中華めん、ゆでうどん、ソフト麺、大麥麺、米粉めんと種類も豊富です。

## ちゅうおう ちゅうりじょう 中央調理場について

### 今年度、給食を届ける学校

- 小学校
  - 比角小学校
  - 田尻小学校
  - 北越石小学校
  - 日吉小学校
- 中学校
  - 東中学校
  - 第二中学校



栄養教諭2名、調理員19名で約1850食を作ります。各学校へは、配達員3名がトラックで配送します。



消防署の隣にあります



昨年度実施した地場産の卵を使った卵焼き



みんな大好き!! カレーの調理風景

# 4月の給食予定&材料表

2023年4月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
10	月	かまぼこ、とうふ、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たけのこ、はくさい、しらたき、ねぎ、コーンしょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	ごはん、かたくりこ、さとう、クレープ(中のみ)	ごま油、油
11	火	さば、あつあげ、みそ、だいす、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも	ごま
12	水	ハム、ほき、ぶた肉、だいす	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな	しらたき、きゅうり、もやし、レモン汁、しょうが、しいたけ、たけのこ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ	ごはん、さとう、かたくりこ、ワカ皮、じゃがいも	ごま油、ごま、油
13	木	ハム、とり肉、みそ、とうふ、だいす、あぶらあげ、おから	牛乳、わかめ	にんじん	きゅうり、コーン、ねぎ、しょうが、だいこん、たまねぎ、えのきたけ	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、パンこ	ノイック マネー、ごま
14	金	ぶた肉、ツナフレーク、とうにゅう(中のみ)	牛乳、海草ミックス	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、じゃがいも、クレープ(小のみ)、いちごジャム(中のみ)、プリン(素中のみ)	油、加ーゆ、ごま、ごま油
17	月	さけ、ツナフレーク、あつあげ、みそ、だいす	牛乳、のり	にんじん、パセリ、こまつな	コーン、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	ごはん、じゃがいも	マヨネーズ
18	火	とり肉、だいす、ちくわ、かつおぶし、肉団子	牛乳	にんじん	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、コーン	ごはん、マカロニ	ノイック マネー
19	水	ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ、ちりめん	にんじん、とうな	たまねぎ、メンマ、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、コーン、きくらげ、キャベツ、しいたけ、たけのこ	中華めん、さとう、しゅうまいの皮	油、ごま油
20	木	だいす、あつあげ、ぶた肉、とり肉	牛乳、のり	にんじん、きぬさや、こまつな	たまねぎ、たけのこ、もやし、なめたけ、しょうが、こんにゃく	ごはん、ごめこ、さとう、かたくりこ、くるまふ、じゃがいも	油、ごま
21	金	とり肉、糸かまぼこ	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん	キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、しいたけ、つきこん	ごはん、さとう、ひつみつみ	ごま、ごま油
24	月	とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、ししゃも、青のり、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、コーン、メンマ	ごはん、さとう、じゃがいも、てんぷらこ	ごま、油、ごま油
25	火	とうふ、ぶた肉、だいす	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、きぬさや、さやいんげん	ねぎ、たけのこ、ごぼう、たまねぎ、つきこん	ごはん、さとう、じゃがいも、パンこ	油、ごま
26	水	かつおぶし、とうふ、ぶた肉、とり肉、レバー	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油、アーモンド、油
27	木	あつあげ、ぶた肉、みそ、ベーコン、みそ、だいす	牛乳、チーズ	にんじん、にら、こまつな	たけのこ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、ねぎ、えのきたけ、もやし	ごはん、かたくりこ、さとう、はるさめ	油
28	金	かつおぶし、ほっけ、ツナフレーク、ぶた肉	牛乳、わかめ、小魚	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、しらたき、きりぼしだいこん、しいたけ、しょうが、にんにく、ごぼう	ごはん、さとう	ノイック マネー、アーモンド、ごま、ごま油

## ヘルシオ(減る塩)DAY

今年度も中央調理場では引き続き、月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行います。健康な体づくりのためには、塩分のとりすぎはよくありません。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介していきます。ぜひご家庭でも参考にしてみてください。

### 今月の減る塩おすすめポイントは「うま味」

うま味がきいていると塩分が少なくてもおいしく食べることが出来ます。26日の汁物は食材のうま味を引き出す効果のある塩こうじで味付けをします。

## かしわざき食育5か条を学ぼう!

- 柏崎市には、健康的な食生活の合い言葉として「かしわざき食育5か条」があります。
  - 「か」・・・噛んでかしく肥満予防
  - 「し」・・・食卓に旬の食材、地元の野菜
  - 「わ」・・・和食で栄養バランス◎
  - 「ぎ」・・・さかな、最近いつ食べた?
  - 「き」・・・今日も一緒にいただきます
- 中央調理場では、今年度も月に1回かしわざき食育5か条献立を実施します。今月は24日、「か」噛んでかしく肥満予防です。噛みゆえのあるししゃもをよく噛んで食べましょう。

