

2023年度

# 4月 給食だより

柏崎市中央地区第2  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)6717

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。



## 4月の給食目標

### 食事のマナーを身につけよう



<p>食事中にふさわしくないことを話す。</p>	<p>食事中に勝手に席を立つ。</p>	<p>ふざけながら食べる。</p>
<p>食器の音を立てる。</p>	<p>口に食べ物が入ったまま話す。</p>	<p>早食い競争をする。</p>

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月の献立表

中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>こんげつ じばさん <b>今月の地場産</b></p> <p>大豆</p> <p>天候や収穫量により使用できない場合があります。</p>	<p><b>給食がはじまります!</b></p>	<p>牛乳 →</p> <p>都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>7</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>そばろ丼 (ごはん)</p> <p>桜のすまし汁</p>	<p>650 / 26.8 / 2.5 812 / 31.7 / 2.9</p> <p>小エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g) 中エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g)</p> <p>学校・学年の欠食予定、行事食等</p>
<p>10 お祝いゼリー / 松原中 瑞穂中のみ</p> <p>のり酢和え</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>ごはんと かきたまみそ汁</p> <p>586 / 27.2 / 2.2 786 / 32.3 / 2.6</p> <p>橋原小・第一中全欠 全小学校1年生欠食</p>	<p>11 お祝いゼリー / 第一中</p> <p>アーモンド和え</p> <p>笹かまのマネズミ焼き</p> <p>ゆかりごはんと 春ののっぺい汁</p> <p>587 / 22.9 / 2.7 804 / 29.1 / 3.6</p> <p>全小学校1年生欠食</p>	<p>12</p> <p>パンサンズ</p> <p>焼き餃子</p> <p>ごはんと 麻婆豆腐</p> <p>654 / 25.9 / 2.5 831 / 31.1 / 3.0</p> <p>柏小・荒浜小1年生欠食</p>	<p>13 お祝いゼリー / 小学校一 中学校一 清見小のみ</p> <p>こんやくとわかめのサラダ</p> <p>カレーライス (ごはん)</p> <p>647 / 19.8 / 2.1 767 / 23.9 / 2.5</p>	<p>14</p> <p>春野菜のサラダ</p> <p>鯖のバーベキューソース</p> <p>ごはんと もずくのみそ汁</p> <p>621 / 28.3 / 1.8 771 / 33.6 / 2.0</p>
<p>17</p> <p>ごまのりポテト</p> <p>回鍋肉丼 (ごはん)</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>618 / 22.5 / 2.0 773 / 26.4 / 2.3</p>	<p>18</p> <p>ごまマヨサラダ</p> <p>鯖のみそ煮</p> <p>ごはんと 豚汁</p> <p>636 / 29.1 / 2.1 792 / 34.6 / 2.4</p>	<p>19</p> <p>春キャベツとじゃこのサラダ</p> <p>がんものそぼろあんかけ</p> <p>じゃが芋のみそ汁</p> <p>613 / 25.5 / 2.3 748 / 29.0 / 2.6</p>	<p>20 さくらゼリー</p> <p>菜の花和え</p> <p>山菜おこわ</p> <p>春キャベツと厚揚げのうま煮</p> <p>589 / 25.3 / 2.0 740 / 29.9 / 2.4</p>	<p>21</p> <p>たくあん和え</p> <p>豚肉と大豆の揚げ煮</p> <p>ごはんと たけのこのみそ汁</p> <p>626 / 27.0 / 2.4 783 / 32.0 / 2.8</p>
<p>24</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>厚揚げのごまだれ</p> <p>ごはんと 春野菜のみそ汁</p> <p>631 / 22.8 / 2.4 786 / 26.8 / 2.7</p> <p>橋原小学校全欠</p>	<p>25 いちごのパナコック</p> <p>なめたけ和え</p> <p>ふわふわたまご丼 (ごはん)</p> <p>ごまスープ</p> <p>609 / 24.0 / 2.8 749 / 28.3 / 3.4</p>	<p>26</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>チーズハバグのワインソース</p> <p>アップルパン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>600 / 25.2 / 2.8 794 / 31.7 / 3.8</p>	<p>27</p> <p>ごま和え</p> <p>ごまのり</p> <p>ごはんと 肉じゃが</p> <p>649 / 27.4 / 2.2 815 / 32.8 / 2.5</p>	<p>28</p> <p>カレーパン</p> <p>じゃこのみそ汁</p> <p>ごはんと 豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>618 / 26.1 / 2.2 782 / 31.6 / 2.7</p>

## かしわざき ふるさとばくもぐランチ

毎月19日の食育の日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で旬の食材を使用した合同メニュー「かしわざき ふるさとばくもぐランチ」を実施します。

今月は、春キャベツとじゃこのサラダです。お楽しみに!!



柏崎地場ランジャー (KJR)

## ちょうりじょう しょうかい 調理場の紹介

〈場所〉  
第一中学校に併設されています。  
〒945-0065  
柏崎市学校町5-27  
☎0257-22-6717



〈給食を届ける学校〉  
・柏崎小学校  
・第一中学校  
・横原小学校  
・瑞穂中学校  
・荒浜小学校  
・松浜中学校

計6校



1日1320食以上の大量調理ですが、時間のかかるハンバーグやグラタン、揚げパンなども手作りでしています。

## がっこうきゅうしょく しょうかい 学校給食の紹介

おかずは、和風・洋風・中華など、バラエティーにとんだ献立を心がけています。調理方法も、揚げ・焼き・煮物など様々な種類を組み合わせます。

牛乳は、成長期の体に必要なカルシウムを補うために、毎日つきます。小学校1年生の牛乳は、4月の1か月間は半量の100ccです。



旬の食材や、地場産食材を使用した献立も多く取り入れていきます。使用する地場産食材については、毎月の給食日よりお知らせしています。

主食は、ごはんが中心で、月に1~2回ほどパンや麺の日があります。お米は柏崎産コシヒカリです。



## 4月の食材料表



柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日 曜	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
7 金	とうふ かまぼこ ふた肉 卵 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	緑黄色野菜 にんじん さやいんげん	ねぎ えのきたけ たけのこ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	米 さとう じゃがいも	油脂 /ノイグ マヨネーズ
10 月	卵 みそ ツナ とり肉	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	米 じゃがいも 片栗粉 ゼリー(瑞穂中 松浜中のみ)	油
11 火	厚揚げ かまぼこ かつお節	牛乳 青のり	こまつな にんじん きぬさや	もやし コーン こんにゃく しいたけ たけのこ わらび	米 片栗粉 じゃがいも さとう ゼリー(一中のみ)	アーモンド ごま /ノイグ マヨネーズ
12 水	とうふ ぶた肉 みそ 大豆 ハム ぎょうざ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ たけのこ きゅうり もやし	米 片栗粉 さとう はるさめ	油 ごま油 ごま
13 木	大豆 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン こんにゃく オレンジ(中学校のみ)	米 じゃがいも 片栗粉 ゼリー(小学校のみ)	油 カレールウ ごま ごま油
14 金	とうふ 油揚げ みそ 大豆 とり肉 さわら	牛乳 もすく	にんじん とうな	ねぎ はくさい えのきたけ キャベツ コーン しょうが にんにく りんご レモン汁	米 片栗粉 さとう	油
17 月	みそ ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん こまつな ピーマン	ねぎ もやし しめじ キャベツ しょうが にんにく しいたけ たけのこ	米 ワンタン 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
18 火	とうふ みそ ぶた肉 さば	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ つきこん ごぼう もやし しょうが	米 じゃがいも さとう	/ノイグ マヨネーズ 油
19 水	油揚げ みそ 大豆 ぶた肉 がんも	牛乳 ちりめん	にんじん とうな こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ コーン	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	ごま油
20 木	厚揚げ ぶた肉 卵 油揚げ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん とうな	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ わらび ミズナ 山うど	米 もち米 さとう くるまふ ゼリー	油
21 金	ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たけのこ	米 米粉 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま油
24 月	油揚げ みそ 大豆 ハム 厚揚げ	牛乳	にんじん きぬ さや ほうれんそう 菜の花	キャベツ たまねぎ もやし	米 さとう	油 ごま
25 火	とうふ 卵 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ きくらげ	米 はるさめ じゃがいも パンナコッタ 片栗粉	ごま油 油
26 水	ベーコン とうふ 豆乳 ぶた肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	アップルパン マカロニ じゃがいも パン粉 さとう	油
27 木	厚揚げ ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 ひじき	さやいんげん ほうれんそう 赤ピーマン にんじん	たまねぎ つきこん キャベツ えだまめ たけのこ	米 じゃがいも さとう	油 ごま
28 金	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ししゃも 青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 ビーフン 天ぷら粉	油