

4月 こんだて表

2023年度

4月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)3532

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んなで力を合わせ、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

こんな食べ方をしていませんか!?

<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。

月	火	水	木	金	
<p>入学・進級 おめでとう</p>	<p>6/18 ぼくもぐらんち 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。甘くて柔らかい春キャベツをおいしくいただきます♪</p>			<p>きゅうしょく ことしもおたのしみに</p>	<p>献立は都合により変更させていただきます。 小:球根・/たんぼく質/糖分 中:球根・/たんぼく質/糖分 全校欠食の学校・行事など</p>
10	11	12	13	14	
<p>冬菜の千草あえ 鶏肉のから揚げ</p> <p>ゆかりごはん すまし汁</p>	<p>切り干しあえ 豚肉のしぐれ煮</p> <p>ごはん 春野菜のみそ汁</p>	<p>しょうゆフレンチ さわらの薬味ソース</p> <p>ごはん みそワタンスープ</p>	<p>ブロッコリーの和風サラダ チーズつくね</p> <p>ごはん いなか汁</p>	<p>ヨーグルト コロコロサラダ</p> <p>和風 キャベツスープ</p>	
616/30.2/2.4 782/35.6/2.9	603/28.3/1.8 753/33.4/2.3	626/28.6/2.0 784/33.6/2.3	598/26.8/2.1 772/32.0/2.5	612/27.3/2.6 758/32.0/2.9	
17	18	19	20	21	
<p>お祝いデザート コーンサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>春キャベツとじゃこのサラダ 車麩の揚げ煮</p> <p>ごはん 中華コンスープ</p>	<p>コールスロー 花野菜のマヨカレー焼き</p> <p>ごはん キャロットスープ</p>	<p>ごまあえ さけのマヨコーン焼き</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p>	<p>のりずあえ いかの更紗揚げ</p> <p>ごはん 春野菜の煮物</p>	
722/24.3/2.8 860/27.8/3.4	659/28.1/2.4 854/33.6/2.6 ぼくもぐらんち	658/26.6/3.2 816/32.3/4.2	636/29.2/2.1 797/34.9/2.4	651/30.5/1.9 811/36.2/2.1 かしわぎの食育5か条献立	
24	25	26	27	28	
<p>浅漬け ふくさ卵</p> <p>ごはん とん汁</p>	<p>もやしの中華サラダ 焼肉丼</p> <p>わかめスープ</p>	<p>こんにやくサラダ キャロットゼリー</p> <p>ソフトめん クリームソース</p>	<p>春色サラダ さばのみそ煮</p> <p>ごはん むらくも汁</p>	<p>風味づけ レバーと大豆の甘辛あえ</p> <p>ごはん とうふのみそ汁</p>	
612/30.0/2.0 769/35.9/2.4	636/25.1/2.3 773/29.0/2.7	698/27.7/2.4 871/33.6/2.7	641/31.7/2.8 807/37.5/3.6	627/26.0/1.9 781/30.6/2.4	
<p>「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣をかしわぎ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。4月は、21日のいかの更紗揚げです。</p>					
<p>かしわぎの食育5か条献立を始めます!</p>					
<p>か</p> <p>か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>	

がっこうきゅうしょく 学校給食

について知ろう!

がっこうきゅうしょく 学校給食の目標

学校給食法では7つの目標が定められています。この目標を基に給食は実施されています。

①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。



④食生活が自然の恩恵により成り立っていることを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にす態度を養う。



⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労に重んずる態度を養う。



⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。



⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解を導く。



みなみちゅうがっこう 南中学校の紹介



みなみちゅうがっこう 南中学校の隣にあるよ!



★給食を届ける学校★

新道小学校、南中学校

★場所★

南中学校に併設しています。

※約290食を栄養士1名、調理員7名、運転手1名で作って届けます。



4月材料表

2023年4月 柏崎市南部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・海そう	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	たまご、とり肉、かまぼこ、とうふ	牛乳、かんてん、しおこんぶ	にんじん、とうな、ほうれんそう	キャベツ、しめじ、ねぎ、たけのこ	米、かたくりこ、ふ	油、ごま油
11	火	あつあげ、みそ、だいず、ツナ、ぶた肉	牛乳、ひじき、しらすばし	にんじん、にら、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、切干大根、ごぼう、コーン、しめじ	米、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
12	水	ちくわ、さわら、みそ、とり肉	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン	もやし、ねぎ、たまねぎ、はくさい、たけのこ、コーン	米、かたくりこ、さとう、ワントン皮	油、ごま、ごま油
13	木	みそ、こやどうふ、とり肉、だいず、ベーコン、ちくわ	牛乳、ひじき、のり、チーズ	にんじん、ブロッコリー、こまつな	えのきたけ、たまねぎ、しらたき、ねぎ、なめこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油
14	金	さけ、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ヨーグルト	さやいんげん、にんじん、ブロッコリー、こまつな、赤ピーマン	しめじ、梅、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、たけのこ	米、おぎ、じゃがいも	油、ごま油
17	月	とり肉、だいず	牛乳、チーズ、スキムミルク、アガー	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、りんご、マッシュルーム、もも	米、おぎ、じゃがいも、さとう、ぶるぶるゼリー	油、カレールウ
18	火	とり肉、たまご、やきぶた、あつあげ	牛乳、ちりめん、かんてん	さやいんげん、こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、メンマ	米、くるまふ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
19	水	みそ、とり肉、ツナ、あさり、とうにゅう	牛乳、チーズ、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	カリフラワー、コーン、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、たまねぎ	食パン、はちみつ、こめこ、マカロニ、じゃがいも、さとう	マヨネーズ、オリーブ油、生クリーム、ホワイトルウ
20	木	あつあげ、みそ、さけ、ちくわ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、なめこ、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、さとう	ごま、マヨネーズ
21	金	あつあげ、とり肉、ツナ、いか、だいず	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	こんにゃく、たけのこ、キャベツ、ぜんまい、ふき	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ごま
24	月	ぶた肉、みそ、とうふ、とり肉、たまご、だいず	牛乳、ひじき、しおこんぶ	にんじん、こまつな、さやいんげん	かぶ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、つきこん	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油
25	火	なると、あつあげ、ハム、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、にら	ねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、ごぼう、たまねぎ	米、おぎ、さとう、じゃがいも、かたくりこ、はるさめ	ごま、ごま油、油
26	水	とうにゅう、白いんげん豆、とり肉、あさり	牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく	ソフトめん、さとう、オレンジジュース、ゼリーのもと、ナタデココ	ホワイトルウ、油、アーモンド
27	木	たまご、とり肉、ハム、みそ、さば、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	はくさい、しらたき、キャベツ、梅、コーン、えのきたけ	米、おぎ、かたくりこ、ざらめ	ノンエッグマヨネーズ
28	金	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、レバー、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	かぶ、つきこん、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