

2023年度

4月 給食だより

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48)2290 FAX (48)2291

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

令和5(2023)年度
西山地区学校給食共同調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| | <p>*西山調理場の紹介*</p> <p>○場所:西山中学校に併設されています</p> <p>○給食を提供する学校: 二田小学校、内郷小学校、西山中学校</p> <p>○メンバー:栄養教諭1名、調理員7名、配送員1名</p> <p>○食数:今年度は約320食を作ります</p> <p>よろしくおねがいします!</p> | | | <p>牛乳についての お知らせ</p> <p>小学校1年生は、4月の間は 半量の100mlになります。</p> |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| <p>おひたし とりの から揚げ</p> <p>ごはん カロテン みそ汁</p> <p>703/28.4/2.2 835/33.3/2.5</p> | <p>チーズ 春雨サラダ 花しゅうまい</p> <p>ごはん もずくの スープ</p> <p>637/24.0/1.8 803/30.7/2.6</p> | <p>ポテトサラダ</p> <p>ひじき そぼろ丼 (麦ごはん)</p> <p>なめこの みそ汁</p> <p>672/28.5/2.1 801/34.8/3.0</p> | <p>タラと じゃがいもの ケチャップ がらめ</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>657/23.2/2.0 779/26.2/2.4</p> | <p>お祝いゼリー 切干大根 のサラダ</p> <p>ポークカレー (麦ごはん)</p> <p>712/24.7/2.6 834/28.5/3.3</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>ごまのり ポテト</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>ポイコーロー丼 (麦ごはん)</p> <p>604/22.5/2.0 758/26.5/2.3</p> | <p>磯マヨ サラダ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん とん汁</p> <p>632/29.2/2.1 788/34.6/2.4</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>ごはん じゃがいもの みそ汁</p> <p>613/25.5/2.3 748/29.1/2.6</p> | <p>菜の花あえ さくらゼリー</p> <p>春キャベツと 厚揚げのうま煮</p> <p>山菜おこわ (麦ごはん)</p> <p>590/26.3/2.0 741/31.1/2.4</p> | <p>たくあん あえ</p> <p>ふた肉と 大豆の揚げ煮</p> <p>ごはん たけのこの みそ汁</p> <p>628/27.4/2.4 785/32.5/2.8</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>厚揚げの ごまだれ</p> <p>ごはん 春野菜の みそ汁</p> <p>631/22.8/2.4 786/26.8/2.7</p> | <p>なめたけ あえ</p> <p>豆乳バナナコッタ</p> <p>ふわふわ たまご丼 (麦ごはん)</p> <p>五目スープ</p> <p>608/24.1/2.7 747/28.3/3.3</p> | <p>コールスロー サラダ</p> <p>チーズ ハンバーグの ワインソース</p> <p>ABC マカロニ スープ</p> <p>アップル コッパン</p> <p>598/25.3/2.8 792/31.7/3.9</p> | <p>ごまあえ 五目 たまご焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>648/27.8/2.2 813/33.3/2.5</p> | <p>カレー ビーフン</p> <p>ししゃもの 磯辺揚げ</p> <p>ごはん 豆腐とわか のみそ汁</p> <p>618/26.1/2.2 782/31.6/2.7</p> |

給食当番の身支度チェック

給食当番はみんなの給食を盛りつけるとても大切な仕事です

| | | | | |
|---------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------|---------------------|
| ①つめを短く切って おきましょう | ②手を石けんできれい に洗いましょう | ③髪の毛は帽子や三角 巾の中に入れてください | ④マスクをきちんと つけましょう | ⑤清潔な白衣を 身につけましょう |
| | | | | |

4月の食材料表

2023年4月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

4月の ☆ぱくもぐランチ☆

まいつき にち しよく ひ
毎月19日は食育の日です。

かしわさし にちぜんご かしわさしな
柏崎市では19日前後に、柏崎市内

ほいくえん しょうがっこう ちゅうがっこう きょうつう
の保育園、小学校、中学校で共通の

メニューを味わいます。

今月のメニュー

春キャベツとじゃこの サラダ

しゅん はる あま
旬の春キャベツは、やわらかくて甘み

があり、その色味も春を感じさせてくれ

ます。カリカリのじゃこの食感の違い

も楽しんで食べてくださいね。



柏崎地場レンジャー

| 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 |
| グループ | 豆・豆製品・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・種実類 |
| 10 月 | とり肉、厚揚げ、みそ、大豆 | 牛乳 | かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、こまつな | しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、もやし、コーン | 米、かたくりこ、こむぎこ | 油 |
| 11 火 | ぶた肉、とり肉、大豆、ハム | 牛乳、もずく、チーズ(中のみ) | にんじん、ほうれんそう | たけのこ、コーン、ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ | 米、しゅうまいの皮、かたくりこ、さとう、はるさめ、じゃがいも | ごま油、ごま |
| 12 水 | ぶた肉、とり肉、大豆、ハム、豆腐、みそ | 牛乳、ひじき、しらす(中のみ) | にんじん、こまつな | しょうが、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、たけのこ | 米、麦、さとう、じゃがいも | 油、ノンエッグマヨネーズ |
| 13 木 | たら、豆腐 | 牛乳、のり | ピーマン、こまつな、にんじん、ほうれんそう | コーン、キャベツ、メンマ、たまねぎ、しいたけ | 米、さとう、かたくりこ、じゃがいも、はるさめ | ごま、油、アーモンド |
| 14 金 | ぶた肉、大豆、ツナ | 牛乳、スキムミルク | にんじん、こまつな | たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、きりぼしだいこん | 米、麦、じゃがいも、さとう、お祝いゼリー | 油、カレールウ、アーモンド、ごま油 |
| 17 月 | ぶた肉、みそ | 牛乳、青のり | にんじん、ピーマン、こまつな | キャベツ、しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、ねぎ、もやし、ぶなしめじ | 米、じゃがいも、かたくりこ、さとう、ワントン皮 | ごま、油、ごま油 |
| 18 火 | さば、豆腐、ぶた肉、みそ | 牛乳、のり | にんじん、ほうれんそう | しょうが、もやし、たまねぎ、ねぎ、つきこん、ごぼう | 米、さとう、じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ |
| 19 水 | ぶた肉、大豆、がんも、油揚げ、みそ | 牛乳、揚げちりめん | とうな、にんじん、ほうれんそう | キャベツ、コーン、しょうが、たまねぎ | 米、さとう、かたくりこ、じゃがいも | ごま油 |
| 20 木 | 油揚げ、とり肉、錦糸卵、厚揚げ、ぶた肉 | 牛乳、塩こんぶ | にんじん、とうな | しいたけ、もやし、キャベツ、たまねぎ、しょうが、山菜水煮 | 米、もち米、さとう、車麩、さくらゼリー | 油 |
| 21 金 | 厚揚げ、みそ、ぶた肉、大豆、かつおぶし | 牛乳、わかめ | にんじん | たけのこ、キャベツ、きゅうり、たくあん | 米、米粉、じゃがいも、かたくりこ、さとう | 油、ごま |
| 24 月 | 厚揚げ、ハム、油揚げ、みそ、大豆 | 牛乳 | ほうれんそう、にんじん、きぬさや、菜の花 | もやし、キャベツ、たまねぎ | 米、さとう | ごま、油 |
| 25 火 | 豆腐、卵、とり肉 | 牛乳、わかめ | チンゲンサイ、にんじん、こまつな | たまねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、きくらげ、もやし、なめたけ、たけのこ | 米、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも、豆乳パンナコッタいちご | 油、ごま油 |
| 26 水 | 豆腐、豆乳、ぶた肉、シヨルダーベーコン | 牛乳、チーズ、ひじき | にんじん、ほうれんそう | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン | アップルコップパン、パン粉、さとう、マカロニ、じゃがいも | 油 |
| 27 木 | とり肉、卵、厚揚げ、ぶた肉 | 牛乳、ひじき | 赤ピーマン、にんじん、ほうれんそう、さいいんげん | たまねぎ、えだまめ、たけのこ、キャベツ、つきこん | 米、さとう、じゃがいも | 油、ごま |
| 28 金 | 豆腐、油揚げ、みそ、ぶた肉 | 牛乳、ししゃも、青のり、わかめ | にんじん、ピーマン | ねぎ、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ | 米、てんぷら粉、ビーフン | 油 |

柏崎市の給食費について

- ・1食単価 小学生 300円 中学生 350円 です。
- ・月額給食費は、年間給食回数によって算出します。
- ・1年間の給食費を5月から2月までの10か月で徴収いたします。
- ・必要が生じた場合、2月の給食費で過不足を調整させていただきます。
- ・長期欠席については、返金の対象になる場合があります。



★都合により、献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

◎保護者の方へ

給食では、季節の食材や栄養のバランス、子どもたちの嗜好などを考えて献立を作成しています。献立表が毎日の食事作りの参考になれば幸いです。また、給食で初めて食べる食材が出ることもあります。給食日より見て、お子様が初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時にご家庭で事前に食べてみることをおすすめします。



◇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5（2023）年度の学校給食だより