

2023年度

4月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

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。



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!?

<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、感謝の気持ちをおこ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>4/18 ぼくもぐらんち</p> <p>入学・進級 おめでとう</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。甘くて柔らかい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>か：材料-たんぱく質/塩 中：材料-たんぱく質/塩 全校欠食の学校・行事など</p>	
10	11	12	13	14
<p>いちご 2個</p> <p>さぼろ ごはん</p> <p>644 / 29.7 / 2.5 814 / 35.9 / 3.1 大瀬川欠食</p>	<p>きりばし 切干あえ</p> <p>ぶたの豚肉の に しぐれ煮</p> <p>ごはん</p> <p>580 / 28.2 / 2.0 728 / 33.5 / 2.6</p>	<p>しょうゆ フレンチ</p> <p>さわらの やくい 薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>610 / 26.2 / 2.1 769 / 31.4 / 2.6</p>	<p>とうな 冬菜の ちんぎ 干草あえ</p> <p>とくわ 鶏肉の からあげ</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>622 / 27.4 / 2.7 791 / 32.5 / 3.5</p>	<p>お祝い デザート</p> <p>コーン サラダ</p> <p>カレーライス (麦ごはん)</p> <p>685 / 23.1 / 2.4 849 / 27.0 / 2.9 入学お祝い給食</p>
17	18	19	20	21
<p>のり酢あえ</p> <p>いかの 更紗揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>620 / 30.6 / 2.0 800 / 38.6 / 2.6 かしわさきの食育5か条献立</p>	<p>ぼくもぐらんち</p> <p>春キャベツとじゃこの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>614 / 25.1 / 2.1 783 / 30.3 / 2.3</p>	<p>はちみつ</p> <p>ブロッコリーの ツナマヨ あえ</p> <p>てく 手作りの ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>665 / 31.1 / 3.4 826 / 38.4 / 4.2</p>	<p>ごまあえ</p> <p>さけの マヨコーン や 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>618 / 28.9 / 2.3 782 / 35.4 / 2.9</p>	<p>清見オレンジ ビーンズサラダ</p> <p>チキン ピラフ</p> <p>アスパラの クリームソース</p> <p>633 / 28.3 / 3.1 793 / 33.4 / 3.7</p>
24	25	26	27	28
<p>あつ 浅漬け</p> <p>ふくさ のたまご 卵</p> <p>ごはん</p> <p>618 / 29.6 / 2.4 777 / 35.4 / 3.0 米山欠食</p>	<p>もやし の 中華サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>601 / 28.3 / 3.1 759 / 33.6 / 3.7</p>	<p>ひじきの マリネ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ごはん</p> <p>669 / 26.4 / 3.1 843 / 32.8 / 3.7 米山欠食</p>	<p>はるいろ 春色の サラダ</p> <p>さばの みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>634 / 28.9 / 2.8 794 / 34.4 / 3.3</p>	<p>ふう味 の 漬け</p> <p>レバーと大豆 の甘辛あえ</p> <p>ごはん</p> <p>642 / 28.5 / 2.2 805 / 34.0 / 2.6 米山欠食</p>

「かしわさきの食育5か条」とは、望ましい食習慣をかしわさきの頭文字で表したものです。4月は、「か：かんでかしこく、し：しっかり噛んで、わ：わがやの食材、ぜ：ぜいぜい食べて、き：きんぎょを大切にしよう」を意識した献立です。17日の「いかの更紗揚げ」をよくかんでいただきますよ。

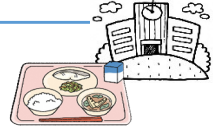
かしわさきの食育5か条献立 を始めます!

<p>か</p> <p>かんでかしこく 肥満予防</p>	<p>し</p> <p>しっかりと噛んで、地元の野菜</p>	<p>わ</p> <p>和食で 栄養バランス◎</p>	<p>ぜ</p> <p>さかな、最近 いった食べた?</p>	<p>き</p> <p>きんぎょと一緒にいただきます</p>
------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------



毎月19日は「食育の日」!

いよいよ楽しみにしている給食がスタートします!
今月は、給食の内容や調理場について紹介します。



学校給食の紹介

<おかず>

主菜・副菜・汁物を基
本の形とし、和風・洋
風・中華風と変化をつ
けています。



パン・麺…月に1~2回

<主食>

ごはん…週4~5回
新潟県特別栽培農産物と
して認証された柏崎産コ
シヒカリです。

<牛乳>

成長期に必要なカルシウ
ムやたんぱく質を補つた
めに毎日つきます。

<デザート>

旬や行事に合わせた菓
物や手作りデザートな
どがです。

西部調理場の紹介

剣野小学校



☆給食を届ける学校:

西部調理場

剣野小学校、大洲小学校、鯨波小学校、
米山小学校、第三中学校

☆メンバー: 栄養教諭1名、調理員10名、配送員2名

☆食数: 今年度は、1日に約800食を作ります。

☆10人の調理員さんが協力し合い、心をこめて給食を作ります。



このトラックで、
剣野小学校と米山小学校
以外の学校へ給食を運び
ます。

働き 食品群	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
主な食品	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	とり肉、たまご、あつあげ、ぶた肉	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ、つきこん、しいたけ、いちご	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油
11 火	とうふ、みそ、だいず、ツナ、ぶた肉	牛乳、ひじき、しらすぼし	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、ごぼう	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
12 水	ハム、さわら、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな、にら	キャベツ、ねぎ、はくさい、もやし、メンマ	米、かたくりこ、さとう、ワケ皮	油、ごま、ごま油
13 木	とり肉、かまぼこ、とうふ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、とうな、ほうれんそう	はくさい、しめじ、たけのこ	米、かたくりこ、ふ	油
14 金	ぶた肉	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、グリーンピース、りんご、マッシュルーム	米、むぎ、さとう、じゃがいも、お祝いゼリー	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、ほうれんそう	こんにゃく、たけのこ、もやし、わらび	米、くるまふ、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油
18 火	ぶた肉、みそ、とうふ、ぎょうざ	牛乳、ちりめん	にんじん、とうな、にら	キャベツ、コーン、ねぎ、もやし、しいたけ、たけのこ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま油
19 水	ウインナー、ツナ、ぶた肉、とり肉、こうやどとうふ	牛乳	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ	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、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	だいこん、なめこ、キャベツ、たまねぎ、コーン	米、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ
21 金	あさり、ほたて、ツナ、とり肉、ミックスピース	牛乳、スキムミルク	にんじん、アスパラガス	たまねぎ、しめじ、コーン、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、清見オレンジ	米、じゃがいも	油、マーガリン、ベジヤメルソース
24 月	ぶた肉、みそ、とうふ、とり肉、たまご	牛乳	にんじん、ほうれんそう	から、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、えのきたけ、つきこん、ごぼう、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう	油
25 火	なると、とうふ、ゆきぶた、かまぼこ、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん	ねぎ、えのきたけ、メンマ、きゅうり、もやし、たまねぎ、つきこん、グリーンピース、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
26 水	ハム、ぶた肉、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、パセリ、トマト	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、しめじ、みかんかん	ソフトめん、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、ハム、みそ、さば	牛乳、わかめ	にんじん	はくさい、キャベツ、きゅうり、しょうが、梅	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、だいず、とうふ、レバー、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきたけ、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

食事のマナーを身に付けよう!

正しい姿勢で食べよう



- ★背筋をのばす
- ★ひじはつかない
- ★足はそろえて床につける
- ★食器を持つ
- ★はしを正しく持つ

感謝して食べよう



いただきます!

- ★心をこめて「いただきます」
- 「ごちそうさま」のあいさつをする

こんばん食バはやめよう



×すきらい