

2023年度

4月 給食だよ!

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

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
食卓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>食卓中にふさわしくないことを話す。</p>	<p>食卓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 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>★献立表の見方★</p> <p>上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g）</p> <p>※献立は都合により変更させていただくことがあります。ご了承下さい。</p>				
<p>★毎月の給食目標にあわせて献立を立てています。</p> <p>今月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」です。 マナーを守って楽しく食事をしましょう。</p> <p>毎月19日(養育の日)前後に、「和蘭ふるさとばくもくランチ」を実施します!</p>				
	<p>給食を楽しみにしています。</p>		<p>ご飯が特別栽培米に ないます!</p> <p>今年度4月から11月までの期間、特別栽培米が提供されます。農薬や化学肥料の使用量を半分に抑えて育てられたお米の味を感謝していただきましょう!</p>	<p>7 第五中のみ</p> <p>たくあん和え</p> <p>あぶたま丼</p> <p>車麩の味噌汁</p>
				803/35.3/2.8
10 (中) お祝い クレープ	11	12	13	14
<p>お餅大福のツツ和え</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>レモンソース</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>カレーおからサラダ</p> <p>ささみの味噌チーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>旬のお祝いクレープ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ひき肉とコーンのカレー</p>	<p>ピーズサラダ</p> <p>アスパラのクリームスープ</p> <p>彩りピラフ</p>	<p>ポークしゅうまい</p> <p>1~4年：1個 5~中：2個</p> <p>竹のこごはん</p> <p>もずくの味噌汁</p>
631/27.0/2.2 881/33.2/2.7	623/26.5/2.1 806/33.1/2.5	741/21.3/2.9 805/23.9/3.4	611/26.4/2.2 777/31.4/2.5	605/25.8/2.4 822/32.9/3.1
17 高柳小なし	18	19 ばくもくランチ	20	21
<p>ずのり酢和え</p> <p>鮭のコーンマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの味噌汁</p>	<p>和風マカロニサラダ</p> <p>ちくわの二色焼き</p> <p>1~4年：1個 5~中：2個</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子と香キャベツのスープ</p>	<p>キャベツとじゃこの中華サラダ</p> <p>手作りカップしゅうまい</p> <p>中華麺</p> <p>味噌バターラーメン</p>	<p>なめたけ和え</p> <p>車麩と大豆の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜のうま煮</p>	<p>カッパのわかめサラダ</p> <p>鶏の南蛮焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ひつみつ汁</p>
591/29.4/2.1 743/34.5/2.3	607/22.9/2.0 785/29.6/2.9	640/29.3/2.6 752/34.2/2.9	667/24.5/2.1 824/28.4/2.6	676/30.6/2.5 831/35.6/2.8
24 第五中なし	25	26	27	28
<p>チキンサラダ</p> <p>ししゃもの味噌揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこスープ</p>	<p>じゃがいものカレー金平</p> <p>手作りの豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>若竹汁</p>	<p>コーンのお浸し</p> <p>レバーとポテトのアーモンドがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>塩こうじ汁</p>	<p>チーズ</p> <p>春雨スープ</p> <p>マーボー摩揚げ丼</p>	<p>おかかマヨ和え</p> <p>野菜とわかめの豆腐よせ</p> <p>ごはん</p> <p>大豆わかめ</p> <p>切干大根の穴窯焼</p>
615/26.7/2.0 776/32.3/2.4	613/27.6/2.4 766/32.7/2.6	646/29.1/2.1 806/34.4/2.7	642/27.5/2.6 793/31.9/2.8	638/28.0/2.5 787/32.5/2.8

4月食材料表

2023年4月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

東部調理場の調理員 さんをご紹介します！

私たちがみなさんの給食を作っています！

おいしい給食を届けます！



阿部さん、若山さん
熊沢さん、間嶋さん、小林さん

東部調理場の給食を 紹介します！



主食、主菜、副菜、お汁、牛乳が基本の献立です。主食はごはん、月に1.2回はパンや麺が出ます。東部調理場では、第五中学校、北条中学校、北条小学校、鯖石小学校、高柳小学校、中通小学校の6つの学校、約315食分の給食を作っています。

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	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
7	金	たまご、油揚げ、みそ、だいす、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、だいこん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	米、車ぶ、さとう	ごま	
10	月	とり肉、厚揚げ、みそ、だいす、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな	レモン汁、なめこ、だいこん、ねぎ、切干だいこん	米、かたくりこ、(中のみ)お祝いクレープ、さとう	油、ごま	
11	火	みそ、さわら、厚揚げ、おから、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、パセリ粉、もやし、きゅうり	米、ワカ皮、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ	
12	水	ぶた肉、ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、コーン、グリーンピース、にんにく、きゅうり、もやし	米、じゃがいも、はるさめ、(小のみ)お祝いクレープ、さとう	油、カレールウ、ごま、ごま油	
13	木	とり肉、えび、ハム、白いんげん豆、ミックスビーンズ	牛乳、スキムミルク	アスパラガス、にんじん、赤ピーマン	たまねぎ、グリーンピース、コーン、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも	油、ベジマメルソース	
14	金	ポークしょうまい、油揚げ、厚揚げ、みそ、だいす、ツナ	牛乳、しおこんぶ、もずく	にんじん、こまつな、きぬさや	キャベツ、たけのこ、ねぎ、えのきたけ	米、じゃがいも、さとう	油、ごま	
17	月	さけ、とうふ、みそ、だいす、ツナ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン、パセリ粉	米、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油	
18	火	ちくわ、とり肉、とり団子、だいす、かつおぶし	牛乳、青のり	にんじん	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、コーン	米、マカロニ	油、ノンエッグマヨネーズ	
19	水	ぶた肉、みそ	牛乳、ちりめん	とうな、にんじん	キャベツ、はくさい、メンマ、ねぎ、もやし、きくらげ、コーン、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんにく	中華めん、シュウマイの皮、さとう	ごま油、油、バター	
20	木	厚揚げ、だいす、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	米、じゃがいも、さとう、ごめこ、車ぶ、かたくりこ	ごま、油	
21	金	とり肉、糸かまぼこ	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり、キャベツ、しいたけ	米、ひつまみ、さとう	ごま、ごま油	
24	月	ぶた肉、みそ、とり肉	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん、こまつな	にんにく、メンマ、もやし、ねぎ、コーン、キャベツ、しょうが	米、てんぷらこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま	
25	火	とうふ、だいす、とり肉、ぶた肉	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、さやいんげん、きぬさや	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、たけのこ	米、パンこ、じゃがいも、さとう	油	
26	水	とり肉、レバー、とうふ、ぶた肉、かつおぶし	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	アーモンド、油、ごま、ごま油	
27	木	ベーコン、厚揚げ、ぶた肉、だいす	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、はねぎ、きぬさや	ねぎ、えのきたけ、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	米、はるさめ、かたくりこ、さとう	油	
28	金	だいす、かつおぶし、ツナ、ぶた肉、野菜とわかめの豆腐よせ	牛乳、わかめ、小魚	こまつな、にんじん	キャベツ、しらたき、ごぼう、切干だいこん、しいたけ	米	ノンエッグマヨネーズ、アーモンド	