

令和6(2024)年

4月 給食だよ!

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

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、

安心・安全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

守ってほしい食事のマナー&給食のきまり

①手洗いや身支度



- 石けんをつけて手を洗おう。
- 白衣、マスク、帽子は正しく身につけよう。

②給食準備



- すばやく準備をしよう。
- お汁の具はみんな同じに、きれいに盛り付けよう。

③食事のあいさつ



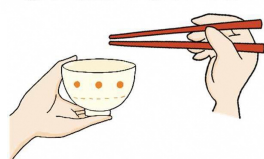
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

④食べ方や姿勢



- よくかんで楽しく食べよう。
- イスに深くこしかけ、背筋をのばし、足は床につけよう。

⑤食器の使い方



- はしや茶碗は正しく持とう。
- 食器は正しい位置に置こう。

⑥後片づけ



- 食器に食べ残しがないかよく見てから返そう。

食事のマナーと給食のきまりを守って、みんなで楽しく食べよう!

4月 献立表

月	火	水	木	金
<p>*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>◇◇ヘルシオ(減る塩)DAY◇◇ 今年度も中央調理場では、月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行います。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介していきます。</p> <p>今月の減る塩おすすめポイントは「だし」 今月のヘルシオDAYは25日です。かき玉すまし汁は、だしを効かせて薄味でもおいしく食べられるようにしています。</p>			
<p>8</p> <p>フルーツヨーグルトあえ</p> <p>そぼろ丼</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>695/29.4/2.0 862/34.9/2.5</p> <p>鱸石小・第五中開始</p>	<p>9</p> <p>のり酢あえ</p> <p>鶏のからあげ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>612/24.6/2.4 863/29.8/2.9</p> <p>全小中学校開始</p>	<p>10</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>大豆とひじきのチーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>鶏団子のスープ</p> <p>627/26.2/2.8 784/30.9/3.3</p>	<p>11</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>鮭とポテトのレモンあえ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>624/27.3/2.3 785/32.6/2.7</p> <p>田尻小欠食</p>	<p>12</p> <p>豆乳バナナコッタ</p> <p>切干チンゲン菜のソープ</p> <p>624/26.0/2.3 773/30.6/2.8</p> <p>田尻小1年開始</p>
<p>15</p> <p>ヨーグルト(中)</p> <p>お祝いクレープ(小)</p> <p>チキンカレー</p> <p>679/20.8/2.5 798/26.4/3.1</p> <p>比島小・北鱸石小1年開始</p>	<p>16</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>鮭のマヨコーン焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>634/30.3/2.2 791/35.8/2.7</p>	<p>17</p> <p>黒糖黍シパン</p> <p>切干ナムル</p> <p>みそラーメン</p> <p>ゆで中華</p> <p>667/26.0/3.2 828/31.6/4.0</p>	<p>18</p> <p>しらたきサラダ</p> <p>白身魚の薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>616/25.8/2.4 774/30.4/2.8</p>	<p>19</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>春キャベツのソープ</p> <p>629/25.8/2.5 788/30.5/3.1</p> <p>ぼくもくランチ</p>
<p>22</p> <p>カリカリじゃこサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>648/25.9/2.4 812/30.5/2.8</p> <p>第五中欠食</p>	<p>23</p> <p>大豆和風マヨサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>648/29.1/2.2 810/34.3/2.7</p>	<p>24</p> <p>ツナかつサラダ</p> <p>ごまのり揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこスープ</p> <p>609/24.6/2.3 769/29.8/2.8</p> <p>かしわざき食育5か条の日献立</p>	<p>25</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>焼き肉丼</p> <p>かき玉すまし汁</p> <p>677/28.1/1.9 850/33.4/2.4</p> <p>ヘルシオDAY</p>	<p>26</p> <p>たくあんあえ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮梅</p> <p>644/26.4/2.5 802/31.2/3.0</p>
<p>29 昭和の日</p> <p>チーズ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>631/24.7/2.3 792/29.1/2.7</p>	<p>30</p> <p>ごまネースあえ</p> <p>肉じゃが</p> <p>631/24.7/2.3 792/29.1/2.7</p>	<p>かしわざき食育5か条の日献立</p> <p>かわざき ぶるさとはくもくランチ</p> <p>春キャベツのソープ</p> <p>毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。4月は、春が旬のキャベツを使ったスープです。旬のキャベツをおいしくいただきます。</p>		

給食当番の身支度チェック!

給食当番として、ふさわしい清潔な身支度をしているかどうかをチェックしましょう。

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

マスクをつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

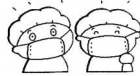
ハンカチを持とう

お隣の地産物

ごはんと大豆



学校給食と調理場の紹介



4月の給食予定&材料表

2024年4月

柏崎市中央地区学校給食共同調理場

☆おかず☆
主菜: 肉や魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインとなるおかず。
副菜: 野菜をたっぷりのったサラダやあえもの。
 旬の食材や地場産物を積極的に取り入れ、季節感のある献立になるように工夫をしています。



☆牛乳☆
 成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質を補うため、毎日つきます。

☆主食☆
 ごはん: 週4〜5回 柏崎市産のコシヒカリを使用しています。
 パン: 月1〜2回 小麦粉パンの他、米粉パンもあります。
 めん: 月1〜2回 中華麺、ゆでうどん、ソフト麺、大麦麺、米粉麺と種類も豊富です。

☆汁物☆
 「野菜をしっかりと食べてもらいたい」という思いから、真だくさんのお汁になっています。和食を中心に、洋風・中華風など、いろいろな味を経験できるように工夫をしています。

ちゅうおう ちゅういじょう 中央調理場

消防署の隣にあります!



☆給食を届ける学校(7か校)

- ・比角小学校
- ・田尻小学校
- ・北鱒石小学校
- ・鱒石小学校
- ・東中学校
- ・第二中学校
- ・第五中学校



栄養教諭2名、調理員18名で約1800食を作っています。各学校へは、配送員3名がトラックでお届けします。
 各学校1〜2名の配膳員が配膳室で食缶や牛乳のセットをします。



子どもたちが健やかに成長していくために、安心安全でおいしい給食作りに努めていきます。18人で、心をこめて作ります! 好き嫌いせず、残さず食べてくれるとうれしいです。
 今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

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・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
8	月	ぶた肉、とり肉、たまご、だいず、あつあげ、みそ	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、えのきたけ、つきこん、パイン、もも、みかん、りんご、えだまめ	ごはん、じゃがいも、さとう、カクテルゼリー	油
9	火	とり肉、ツナ、とうふ	牛乳、のり、もずく	こまつな、にんじん、しそ	しょうが、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、えのきたけ	ごはん、じゃがいも、片栗粉、クレープ(中)	油、ごま
10	水	ぶた肉、だいず、ハム、肉団子	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、パセリ粉、キャベツ、えのきたけ、もやし、コーン	ごはん、さとう	油、オリーブ油
11	木	ぎけ、ツナ、あぶらあげ、だいず、とうふ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、だいこん、ねぎ、なめこ、レモン汁	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう	油、ごま油、ごま
12	金	ぶた肉、たまご、とうふ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	もやし、きりぼしだいこん、しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ、はくさい、しいたけ	ごはん、さとう、豆乳パンナコッタ	ごま、ごま油
15	月	ツナ、とり肉	牛乳、ヨーグルト(中)、海藻ミックス	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、クレープ(小)	ごま、ごま油、カレールウ
16	火	さけ、とうふ、ぶた肉、だいず、みそ	牛乳	にんじん、パセリ、しそ	コーン、ごぼう、ねぎ、だいこん、つきこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	ごはん、じゃがいも	マヨネーズ、ごま
17	水	ぶた肉、ハム、なると、豆乳、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、コーン、メンマ、もやし、きりぼしだいこん、レーズン	中華めん、さとう、黒さとう、ホットゲーキミックス	ごま油、油、ごま
18	木	ホキ、ハム、ぶた肉	牛乳、かんてん	にんじん、にら	ねぎ、しょうが、しらたき、きゅうり、もやし、キャベツ、メンマ、しいたけ、たまねぎ	ごはん、ワンタン皮、片栗粉、さとう	ごま油、油、ごま
19	金	とうふ、豆乳、ぶた肉、とり肉、ウィンナー、ツナ	牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	ごはん、じゃがいも、パン粉、さとう	ごま、デミグラスソース、オリーブ油
22	月	とり肉、こうやどとうふ、とうふ、ベーコン	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、もやし、しいたけ、たけのこ、キャベツ、コーン	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう、はるさめ	ごま、油、ごま油
23	火	とり肉、たまご、だいず、かつおぶし、あぶらあげ、とうふ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう	油、ごま、ノンエックマヨネーズ
24	水	ハム、ぶた肉、みそ	牛乳、ししゃも、青のり、わかめ	にんじん、にら	きゅうり、メンマ、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんにく、コーン	ごはん、じゃがいも、てんぷら粉	油、ごま、ごま油
25	木	ぶた肉、とうふ、たまご、みそ	牛乳	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、たけのこ、パイン、みかん、もも、りんご	ごはん、片栗粉、さとう、白玉だんご、カクテルゼリー	油、ごま
26	金	さば、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、みそ	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	しょうが、えのきたけ、しいたけ、ごぼう、きりぼしだいこん、キャベツ、たくあん	ごはん、はるさめ、さとう	ごま、ごま油
30	火	とり肉、ぶた肉、ツナ、あぶらあげ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、さやいんげん	たけのこ、しらたき、たまねぎ、キャベツ	ごはん、じゃがいも、さとう	油、ごま、ノンエックマヨネーズ

かしわざきの食育5か条を知っていますか?

柏崎市には、日本型食生活を推進するための合い言葉として「かしわざきの食育5か条」があります。

かしわざきの食育5か条 ~柏崎版日本型食生活のすすめ~

- か... 噛んでかしく肥満予防
- し... 食卓に旬の食材、地元の野菜
- わ... 和食で栄養バランス◎
- ざ... さかな、最近いつ食べた?
- き... 今日も一緒にいただきます



中央調理場では、今年度も毎月1回「かしわざき食育5か条の白献立」を実施します。今月は「か」をテーマに、24日にカミカミ献立を実施します。