

令和6(2024)年

4月 給食だよ!

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX(21)0008

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月こんだてひょう

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
8 のりドレッシング あえ 厚揚げのそぼろ丼 すまし汁 617/26.8/2.1 782/32.4/2.7	9 和風ポテトサラダ ふた肉の炒め物 ごはん きんぴら山菜汁 622/26.3/1.5 787/31.7/2.0	10 油揚げの ごま酢あえ さばの 香味焼き ごはん わかめのみそ汁 612/28.0/2.2 771/33.4/2.7	11 磯マヨ サラダ とりの肉の 照り焼き ゆかりごはん じゃがいものみそ汁 615/24.3/2.5 792/31.1/3.2	12 こんにゃくサラダ お祝いデザート カレーライス 698/20.1/2.3 860/24.0/2.7
荒浜小、松浜中のみ給食あり			入学・進級お祝い献立	
15 ローストポテト&ナッツ ホイコーロー丼 ワンタンスープ 638/25.6/1.8 811/31.1/2.2	16 しょうゆ厚揚げのフレンチ ごまだれ ごはん ほうろく春雨菜のみそ汁 624/20.8/2.1 782/24.6/2.5	17 ごまあえ たららのみそマヨ焼き ごはん ひき肉と白菜のスープ 607/28.0/2.0 770/33.4/2.3	18 風味あえ がんものそぼろあんかけ ごはん たけのこ汁 631/26.1/2.2 822/33.4/3.0	19 星わかめアジのフライ ごはん 春キャベツのスーフ 622/23.1/2.0 789/27.9/2.4
22 なめだけあえ おやこどん 親子丼 623/27.1/2.7 789/32.9/3.2	23 うどのごまマヨあえ いかのから揚げ ごはん とん汁 643/28.2/2.2 810/33.8/2.8	24 コールスローサラダ 蒸込みハンバーグ ABCスープ アップルチップパン 616/25.9/3.5 824/33.7/4.7	25 ゆかりあえ ししゃもの磯香揚げ ごはん 五目スープ 600/24.8/1.5 766/30.3/1.8	26 アーモンドさわらのパーベキューソース ごはん 豆乳みそ汁 684/28.4/1.9 865/34.2/2.3
29 祝 昭和の日	30 ふりかけ しらたきの厚焼き ツルツル炒め たまご ごはん しょうごうじ肉じゃが 633/26.4/2.4 797/31.3/2.7	4/25はかしわざきの食育5か条献立 か 噛んでかしくくひまふまろう肥満予防		
			かしわざきの食育5か条献立 今月の地場産 大豆 天候や収穫量により使用できない場合があります。	

かしわざき ふるさとばくもぐランチ
毎月19日の食育の日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で旬の食材を使用した合同メニューを実施します。

今月は、**春キャベツのスーフ**です。
お楽しみに!!

柏崎地場レンジャー (KJR)



北部調理場を紹介します！

4月の食材料表

令和6（2024）年4月 柏崎市北部地区学校給食共同調理場

<調理場の場所>

瑞穂中学校に併設されています。

〒945-0024
 柏崎市小金町2-11
 ☎0257-21-0008

<給食を届ける学校>

- 柏崎小学校
- 横原小学校
- 日吉小学校
- 荒浜小学校
- 中通小学校
- 第一中学校
- 瑞穂中学校
- 松浜中学校

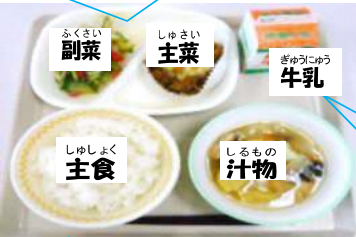
計8校

1日1500食の大量調理ですが、手作りを心掛ケ、ハンバーグやグラタン、揚げパンなども心を込めて作っています。



学校給食ってどんな食事？

おかずは、和風・洋風・中華など、バラエティーにとんだ献立を心がけています。調理方法も、揚げ・焼き・煮物など様々な種類を組み合わせます。



主食は、ごはんが中心で、月に1~2回ほどパンや麺の日があります。お米は柏崎産コシヒカリです。

牛乳は、成長期の体に必要なカルシウムを補うために、毎日つきます。小学校1年生の牛乳は、4月の1か月間は半量の100ccです。

旬の食材や、地場産食材を使用した献立も多く取り入れていきます。使用する地場産食材については、毎月給食だよりでお知らせしています。



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	
		卵・魚・肉・豆・豆製品	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	
8	月	あつあげ、ぶた肉、だいす、かんばち	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ほろれんそう	キャベツ、コーン、たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも、てまり	油、ごま油	
9	火	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいす	牛乳、青のり	にら、こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、ねぎ、はくさい、えのきたけ、きゅうり、コーン、山菜水煮(わらび、みずな、山うど)	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ	
10	水	とうふ、みそ、だいす、あぶらあげ、さば	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油	
11	木	とうふ、あぶらあげ、みそ、だいす、とり肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、もやし、しそ(ゆかり粉)	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	
12	金	ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、お祝いクレープ	ごま、油、カレールウ	
15	月	あぶらあげ、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな、パセリ	キャベツ、しょうが、にんにく、メンマ、ねぎ、もやし、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、ワタ皮、じゃがいも	ごま油、オリーブ油、アーモンド	
16	火	みそ、だいす、ハム、あつあげ	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、もやし	米、じゃがいも、さとう	油、ごま	
17	水	とうふ、あぶらあげ、ぶた肉、みそ、たら	牛乳	にんじん、ブロッコリー、パセリ	たまねぎ、はくさい、にんにく、キャベツ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	
18	木	ぶた肉、だいす、がんも、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん	しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、福神漬け	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油	
19	金	たまご、ハム、アジフライ	牛乳、くきわかめ	にんじん、パセリ	キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油	
22	月	とうふ、みそ、だいす、あぶらあげ、たまご、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、きぬさや	ねぎ、はくさい、もやし、なめたけ、たまねぎ、たけのこ	米、じゃがいも、さとう	油	
23	火	とうふ、みそ、だいす、ぶた肉、いか	牛乳	こまつな、にんじん	うど、もやし、だいこん、ねぎ、えのきたけ、つきこん、ごぼう、しょうが	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油	
24	水	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)、ベーコン、ハム	牛乳、ヨーグルト	トマト、こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	アップルチップパン、さとう、マカロニ、じゃがいも	油	
25	木	あつあげ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、青のり	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、コーン、メンマ、キャベツ、きゅうり、もやし、しそ(ゆかり粉)	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま油、ごま、油	
26	金	さわら、あつあげ、とうにゅう、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、もやし、コーン、りんご、レモン汁	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、アーモンド	
29	月	祝 昭和の日						
30	火	あつやきたまご、あつあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、しらたき、キャベツ、しいたけ	米、じゃがいも、さとう、ふりかけ	油	

◎保護者の方へ

給食では、季節の食材や栄養のバランス、子供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、給食ではお子様が初めて食べる食材が出ることがあります。給食だよりを見て、お子様が食べたことのない食材がある場合は、体調の良いときに保護者の方の見守りのもとで事前に食べてみることをおすすめします。(食物アレルギーの心配がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。)

