

令和6(2024)年

4月 給食だよ!

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

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



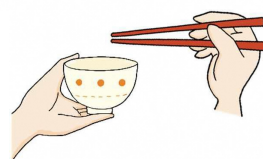
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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



- はしや茶わんは正しく持とう。
- 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 こんだて表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|--|
| 4月 4月 米 大豆 | 9 いちごクレープ ブロッコリーのマヨサラダ コーンピラフ | 10 ごんぶあえ さわらの薬味ソース ごはん 春のつべ | 11 春雨サラダ 焼きぎょうざ ごはん マーボー豆腐 | 12 たくあんあえ レバーと大豆のチキッ煮 ごはん わかめのみそ汁 |
| 629 / 20.4 / 2.3 779 / 23.7 / 2.7 | 619 / 26.6 / 1.9 779 / 32.1 / 2.3 | 639 / 26.7 / 2.1 812 / 31.8 / 2.4 | 637 / 26.4 / 2.3 800 / 31.5 / 2.6 | |
| 15 お祝いいちごゼリー | 16 コーンスローサラダ カレーライス(麦ごはん) | 17 かいそうサラダ 手作りハンバーグ 黒糖パン ごはん みそけんちん汁 | 18 ごまあえ さけのマヨコーン焼き ごはん とうふのみそ汁 | 19 フルーツあんじん コンコンスナック チャーハン 春キャベツのスープ |
| 626 / 21.9 / 2.3 793 / 26.4 / 2.9 | 635 / 24.4 / 1.8 794 / 28.8 / 2.2 | 671 / 29.0 / 4.1 835 / 35.0 / 4.9 | 804 / 27.2 / 2.2 759 / 32.7 / 2.4 | 630 / 23.6 / 1.9 782 / 28.1 / 2.2 |
| 22 フルーツヨーグルト そぼろ丼(麦ごはん) | 23 しょうゆフレンチ ごはん ししゃものカレー揚げ 春キャベツと厚揚げのうま煮 | 24 手作りみかんゼリー ひじきのマリネ ソフトめん ミートソース | 25 のりすあえ 厚揚げのごまだれあえ ごはん 実だくさん汁 | 26 ポテトサラダ さばのみそ煮 ごはん むらも汁 |
| 663 / 30.2 / 1.9 834 / 35.9 / 2.2 | 601 / 26.7 / 1.8 761 / 32.5 / 2.1 | 668 / 27.0 / 2.9 847 / 33.6 / 3.7 | 616 / 21.5 / 2.0 768 / 25.4 / 2.4 | 670 / 28.5 / 2.6 837 / 33.8 / 3.3 |
| 29 昭和の日 春色サラダ ごはん | 30 春色サラダ 白身魚のレモン風味 ごはん キャベツのみそ汁 | *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。 | | 4/19 ぼくもぐランチ 春キャベツのスープ |
| 607 / 23.8 / 2.1 762 / 28.6 / 2.3 | 607 / 23.8 / 2.1 762 / 28.6 / 2.3 | 小:1種材-たんぱく質/塩分 中:1種材-たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など | 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スープです。甘くて柔らかい春キャベツをおいしくいただきます♪ | |
| 4月23日は かしわざきの食育5か条献立 | | | | |
| 「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣をかしわざきの顔文字で表したものです。4月は「かんでかしく肥満予防」を意識した献立です。 | | | | |
| か か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 今日一緒にいただきます |

4月から枇杷島調理場は『南部調理場』

に名前が変わります！

【名前】 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

【場所】 鏡が沖中学校のとなりにあります。

【給食を届ける学校】

- ・枇杷島小学校
- ・半田小学校
- ・新道小学校
- ・鏡が沖中学校
- ・南中学校

合計5校

【給食数】 今年度は1160食の給食を作ります。

【職員】 栄養士1名、調理員15名、配送員2名



《主食》

・ごはん…週4～5回 柏崎産コシヒカリです。

・パン、めん…月1～2回

《牛乳》

・成長期に欠かせないカルシウム

シウムやたんぱく質があり、ほぼ毎日つきます。



《おかず》

・主菜、副菜、汁物を基本に

和風、洋風、中華風とバラエティに富んだ献立を心がけています。

地場産物や郷土料理を大切に、減塩にも取り組んでいます。

みんなで準備や片付けを協力して楽しい給食の時間にしよう！



4月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧いただけます。 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

2024年 4月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 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 |
| | | 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 |
| 9 | 火 | ハム、とり肉、ウィンナー | 牛乳 | ブロッコリー、にんじん | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン | 米、マカロニ、じゃがいも、いちごクレープ | 油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ |
| 10 | 水 | さわら、とうふ、とり肉 | 牛乳、しおこんぶ | にんじん、きぬさや | ねぎ、しょうが、こんにゃく、たけのこ、わらび、キャベツ、きゅうり | 米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、くるまふ | ごま、ごま油、油 |
| 11 | 木 | ぎょうざ、ふた肉、みそ、とうふ、だいず、とり肉 | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう、にら | キャベツ、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ | 米、はるさめ、さとう、かたくりこ | ごま、ごま油、油 |
| 12 | 金 | みそ、だいず、レバー、とり肉、とうふ、あぶらあげ | 牛乳、わかめ | にんじん | だいこん、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん | 米、かたくりこ、さとう | 油、ごま |
| 15 | 月 | ハム、ふた肉、だいず | 牛乳、チーズ、スキムミルク | にんじん | キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく | 米、むぎ、さとう、じゃがいも、お祝いいちごゼリー | 油、カレールウ |
| 16 | 火 | とり肉、みそ、とうふ | 牛乳 | にんじん、とうな | キャベツ、コーン、しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう | 米、かたくりこ、さとう、じゃがいも | 油、ごま油 |
| 17 | 水 | とうにゅう、ベーコン、ふた肉、とり肉、とうふ | 牛乳、くきわかめ、かいそうミックス | にんじん | たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり | こくとうパン、パンこ、さとう、じゃがいも | 油、ホワイトルウ |
| 18 | 木 | みそ、さけ、とうふ、あぶらあげ、だいず | 牛乳 | にんじん、こまつな | たまねぎ、コーン、だいこん、ねぎ、えのきたけ、キャベツ | 米、さとう | ごま、ノンエッグマヨネーズ |
| 19 | 金 | ふた肉、やきふた、とうふ、だいず | 牛乳、あおのり | にんじん | キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、コーン、ごぼう、れんこん | 米、かたくりこ、こむぎこ、さつまいも、フルーツ杏仁 | ごま油、油 |
| 22 | 月 | ふた肉、とり肉、みそ、とうふ、いりたまご | 牛乳、ヨーグルト | にんじん、ほうれんそう | ねぎ、はくさい、えのきたけ、きくらげ、えだまめ、にんにく、たけのこ、りんごかん、みかんかん、ももかん | 米、むぎ、さとう | 油、ごま油 |
| 23 | 火 | あつあげ、ふた肉、ハム | 牛乳、ししゃも | にんじん、こまつな | キャベツ、たまねぎ、もやし、しらたき | 米、さとう、こめこ、こむぎこ | 油、オリーブ油 |
| 24 | 水 | ハム、ふた肉、だいず | 牛乳、ひじき | にんじん、トマト | キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、みかんかん | ソフトめん、さとう、こめこ、ゼリーのもと | 油、ハヤシルウ |
| 25 | 木 | とり肉、あつあげ | 牛乳、のり | にんじん、こまつな | だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ、もやし | 米、じゃがいも、さとう | ごま、油 |
| 26 | 金 | ハム、たまご、とり肉、みそ、さば | 牛乳、わかめ | にんじん | きゅうり、はくさい、しょうが | 米、じゃがいも、さとう、はるさめ、かたくりこ | ノンエッグマヨネーズ |
| 30 | 火 | メルルーサ、ハム、とうふ、みそ、だいず | 牛乳 | とうな、にんじん、ほうれんそう | レモン汁、かぶ、キャベツ、うめぼし、コーン、ねぎ、えのきたけ | 米、かたくりこ、さとう | 油、ノンエッグマヨネーズ |