

令和6(2024)年

4月 給食だよ!

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL(48)2290/FAX(48)2291

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



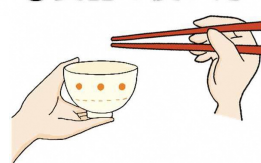
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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
かしわざきの食育5か条給食				
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頭文字で表したものです。4月は『か:噛んでかしく肥満予防』です。25日のししゃもの磯香揚げになります。				
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 今日一緒に いただきます
8 全校欠食日 都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。	9 牛乳 のりずあえ 油淋鶏 ごはん どさんこスープ	10 牛乳 油あげの ごま酢あえ さばの 香味焼き ごはん わかめのみそ汁	11 牛乳 磯マヨ サラダ 鶏の 寄せ焼き ごはん もやしde坦スープ	12 手作りだよ お祝いデザート こんにやく サラダ カレーライス
小:774/30.3/2.3 中:782/37.1/2.7 全校欠食の学校・行事など	617/30.3/2.3 782/37.1/2.7	640/30.0/2.2 804/36.2/2.6	702/32.1/1.9 862/38.5/2.5	771/24.5/2.0 950/29.7/2.7
15 ローストポテト & ナッツ 回鍋肉 丼 ワンタン スープ	16 牛乳 ごまあえ たらのみそマヨ焼き ごはん ひき肉と野菜の味噌スープ	17 牛乳 バンバンジー サラダ 菊花 しゅうまい ごはん 中華なめこスープ	18 牛乳 カラフル マリネ 車ぶの 揚げ煮 ごはん 沢煮椀	19 牛乳 茎わかめの フライ サラダ ばくもぐランチ ごはん 春キャベツの スープ
674/29.3/2.1 854/35.6/2.5	621/30.1/2.0 779/35.9/2.6	660/34.0/2.1 817/41.1/2.3	641/27.3/2.1 797/33.3/2.5	603/25.9/1.7 765/31.8/2.2 ばくもぐランチ
22 牛乳 和風 ポテトサラダ ぶた肉の 炒め物 ごはん 山菜汁	23 牛乳 アーモンド あえ さわらの BBQ ソース ごはん 豆乳みそ汁	24 ヨーグルト コール スロー サラダ アップル チップパン ABC スープ	25 牛乳 ゆかり あえ ししゃもの 磯香揚げ ごはん 五目 スープ	26 牛乳 だいご ン サラダ シーフード ピラフ サーモン スープ
641/25.7/2.3 821/31.2/2.6	684/30.4/1.8 861/36.3/2.3	592/26.8/2.3 809/35.4/2.9	609/25.5/1.7 772/31.3/2.0	633/32.5/2.5 790/39.5/3.2
29 昭和の日 入学・進級 おめでとう	30 うどごま マヨあえ いかの から揚げ ごはん とん汁	4/19 ばくもぐランチ 春キャベツの スープ 4月は春キャベツを使ったスープです。キャベツの美味しさがたっぷり味わえます♪	給食de 4/26 オリンピック 4月のオリンピック給食は15回大会が開かれたフィンランドの料理でサーモンスープです。楽しみにしてくださいね。	植崎 4/30 ふるさと給食 4月は30日の『うどごまマヨあえ』です。柏崎市では昔から春の山菜としてうどが食べられてきました。旬の味覚を味わってくださいね。
669/29.6/2.2 849/35.8/2.8 柏崎ふるさと給食	669/29.6/2.2 849/35.8/2.8 柏崎ふるさと給食	669/29.6/2.2 849/35.8/2.8 柏崎ふるさと給食	669/29.6/2.2 849/35.8/2.8 柏崎ふるさと給食	669/29.6/2.2 849/35.8/2.8 柏崎ふるさと給食

がっこうきゅうしょく 学校給食

について知ろう!

がっこうきゅうしょく 学校給食の目標

学校給食法では7つの目標が定められています。この目標を基に給食は実施されています。

①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。



④食生活が自然の恩恵により成り立っていることを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。



⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。



⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深める。



⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解を導く。



にしやまちゅうがっこう 西山調理場の紹介

にしやまちゅうがっこう 西山中学校の隣にあるよ!

★給食を届ける学校★

二田小、内郷小、西山中

★場所★

西山中に併設しています。

※約300食を栄養士1名、調理員7名、

運転手1名で作って届けます。

4月材料表

2024年4月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
9	火	とり肉	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	ねぎキャベツたまねぎ、もやし、コーン、たけのこ	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう	油、ごま油、ごま
10	水	とうふ、みそ、だいず、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、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油
11	木	みそ、だいず、とり肉、あつあげ、ぶた肉	牛乳、ひじき、のり	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、つきこん	米、パンこ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
12	金	とり肉、だいず	牛乳、脱脂粉乳、チーズ、アガー	にんじん、ほうれんそう、トマトジュース	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにやく、ももかん	米、おぎ、じゃがいも、はちみつ、さとう	カレールー、油、アーモンド、生クリーム
15	月	みそ、ぶた肉、とり肉、あさり	牛乳、青のり、チーズ	にんじん、ピーマン、こまつな	エリンギ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、もやし	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、ワンタン皮	オリーブ油、アーモンド、ねりごま、ごま油、油
16	火	あつあげ、とり肉、みそ、たら	牛乳、わかめ、チーズ、しおこんぶ	にんじん、こまつな	しらたき、はくさい、カリフラワー、コーン、もやし	米、じゃがいも、こめこ	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
17	水	ぶた肉、とり肉、だいず、たまご、やきぶた、とうふ、かんばち	牛乳、ひじき	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、なめこ、きゅうり、もやし、コーン	米、かたくりこ、さとう、しゅうまいの皮	ごま油、ねりごま、ごま
18	木	とり肉、いか、とうふ、系かまぼこ	牛乳、チーズ	さやいんげん、にんじん、赤ピーマン、ブロッコリー、こまつな	キャベツ、コーン、えのきたけ、しらたき、たけのこ	米、くるまふ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油
19	金	とうふ、とり肉、あじ、たまご	牛乳、くきわかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし、しらたき、コーン	米、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ	油、ごま油
22	月	ぶた肉、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、しおこんぶ	赤ピーマン、さやいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、コーン、つきこん、山菜水煮	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ねりごま、ノンエッグマヨネーズ
23	火	あつあげ、とうにゅう、みそ、さわら、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、ブロッコリー	ねぎ、しめじ、キャベツ、コーン、りんご、たまねぎ、エリンギ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう、こむぎこ	アーモンド、油、ごま油
24	水	とり肉、ハム、ハンバーグ	牛乳、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、トマト	たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、ぶなしめじ	パインパン、マカロニ、じゃがいも、さとう	オリーブ油
25	木	あつあげ、やきぶた、たまご	牛乳、わかめ、ししゃも、青のり、チーズ	こまつな、にんじん	たまねぎ、コーン、たけのこ、キャベツ、もやし	米、じゃがいも、こむぎこ	ごま油、油、ごま
26	金	とり肉、えび、いか、さけ、あさり、白いんげん豆、ミックスビーンズ	牛乳、脱脂粉乳	赤ピーマン、にんじん、ほうれんそう	えだまめ、たまねぎ、しめじ、マツシュルーム、きゅうり、だいこん、コーン	米	油、バター、ごま油、ホワイトルー、生クリーム、ごま
30	火	あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉、いか、ちくわ	牛乳、青のり	こまつな、にんじん	うど、キャベツ、たまねぎ、しめじ、つきこん	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ

