

令和6(2024)年

4月 給食だよ!

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (2)29563

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



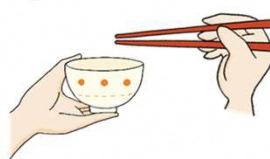
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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!

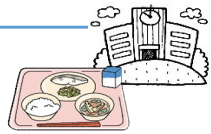
4月 こんだて表

月	火	水	木	金
	9 蒲焼オレソ 牛乳 ブロッコリーの和風サラダ コーンピラフ 米粉ピーズシチュー 608 / 25.2 / 2.5 768 / 28.7 / 3.1 ほまほ9欠食	10 牛乳 春雨サラダ 焼き餃子 ごはん マーボー豆腐 664 / 26.5 / 2.1 813 / 30.8 / 2.5	11 牛乳 のり酢あえ 厚揚げのごまだれ ごはん 美たくさん汁 627 / 24.2 / 2.1 782 / 28.8 / 2.3	12 牛乳 フルーツヨーグルト そぼろ丼 うま塩汁 619 / 28.5 / 2.1 784 / 34.9 / 2.8
	15 牛乳 おいおいクレープ コールスローサラダ カレーライス(愛ごはん) 685 / 21.2 / 2.5 838 / 24.4 / 3.0 入学お祝い給食	16 牛乳 干草あえ とりのから揚げ ごはん みそけんちん汁 619 / 25.7 / 2.1 793 / 30.6 / 2.6	17 牛乳 海そうサラダ 手作りハンバーグ ごはん コーンポタージュ 黒糖パン 627 / 29.6 / 3.3 827 / 35.7 / 3.8	18 牛乳 さけのマヨコーン焼き ごまあえ ごはん とうふのみそ汁 612 / 28.1 / 2.3 766 / 33.9 / 2.7
22 牛乳 あさづけ 五目卵焼き わかめごはん 豚汁 594 / 28.8 / 2.8 754 / 34.4 / 3.4	23 牛乳 しょうゆフレンチ しゃもじカレー揚げ ごはん 春キャベツと厚揚げのうま煮 小1.2年1本 3年~2本 中2本 624 / 29.4 / 2.0 785 / 35.7 / 2.4	24 牛乳 ひじきのマリネ ミートソース リトめん 698 / 29.0 / 2.2 864 / 35.3 / 2.9	25 牛乳 たくあんあえ レバーと大豆のケチャップ煮 ごはん わかめのみそ汁 629 / 25.6 / 2.4 789 / 30.7 / 2.9 米山欠食	26 牛乳 ポテトサラダ 鯖のみそ煮 ごはん むらくも汁 650 / 29.5 / 2.6 810 / 35.2 / 3.0 米山欠食
29 昭和白 きゅうしやく こしもおたのしみに ごはん 623 / 25.5 / 2.4 780 / 30.3 / 2.9	30 牛乳 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 623 / 25.5 / 2.4 780 / 30.3 / 2.9	*都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承下さい。 4/19 ほくもぐランチ 春キャベツのスープ 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♪ 小:1材料-たんぱく質/塩分 中:1材料-たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など		
4月25日は かしわざきの食育5か条献立です 「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「かんでかしこく肥満予防」を意識した献立です。				
か 噛んでかしこく肥満予防	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



毎月19日は「食育の日」!

いよいよ楽しみにしている給食がスタートします!
今月は、給食の内容や調理場について紹介します。



〈おかず〉

主菜・副菜・汁物を基
本の形とし、和風・洋
風・中華風と変化をつ
けています。



パン・麺…月に1~2回

〈主食〉

ごはん…週4~5回
新潟県特別栽培農産物と
して認証された柏崎産コ
シヒカリです。

〈牛乳〉

成長期に必要なカルシウ
ムやたんぱく質を補った
めに毎日つきます。

〈デザート〉

旬や行事に合わせた菓
物や手作りデザートな
どがです。

剣野小学校



西部調理場の紹介

☆給食を届ける学校:

西部調理場

剣野小学校、大洲小学校、鯨波小学校、
眉山小学校、
米山小学校、第三中学校、はまなす特別支援学校

☆メンバー: 栄養教諭1名、調理員12名、配送員3名

☆食数: 今年度は、1日に約910食を作ります。

☆12人の調理員さんが協力し合い、心をこめて給食を作ります。

令和6年度から、はまなす特別支援
学校の給食も作ります。調理員さん
の人数も増えました!

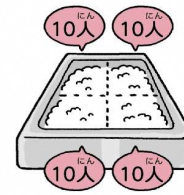


4月食材料表

働き 食品群	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
主な食品	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	とり肉、ベーコン、とう にゅう、ミックスビーンズ	牛乳、のり	にんじん、ブロッコ リー	コーン、たまねぎ、えだまめ、清見 オレンジ	米、こめこ、じゃがいも	油、ごま、 マーガリン
10 水	とうふ、ぶた肉、みそ、だ いず、ぎょうざ	牛乳	にら、にんじん、こ まつな	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、たけの こ、キャベツ	米、かたくりこ、さとう、 はるさめ	油、ごま、ご ま油
11 木	みそ、とり肉、ツナ、あつ あげ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼ う、キャベツ、もやし	米、くるまふ、じゃがい も、さとう	ごま、油
12 金	なると、ぶた肉、とり肉、 たまご	牛乳、スキムミル ク、ヨーグルト、 ちりめん	にんじん、チンゲン サイ、こまつな	ねぎ、ほくさい、えのきだけ、きく らげ、りんごかん、パインかん、み かんかん、ももかん	米、さとう	油
15 月	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、クリ ンピース、りんご、キャベツ、きゅう り、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さ とう、クレープ	油、カレール ウ
16 火	みそ、とうふ、いりたま ご、とり肉	牛乳、しおこん ぶ	にんじん、とうな	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼ う、もやし、しめじ	米、じゃがいも、かたくり こ	ごま油、油
17 水	ベーコン、とうにゅう、ぶ た肉、とり肉、だいず、こ うやどうふ	牛乳、海草ミッ クス	にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅ うり、こんにゃく	黒糖パン、さとう	油、ベジメル ソース
18 木	みそ、さけ、とうふ、あぶ らあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、だい こん、ねぎ、えのきだけ	米、さとう	ノンエッグマ ヨネーズ、ごま
19 金	だいず、とり肉、ぶた肉、 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	きゅうり、たまねぎ、マッシュル ーム、クリンピース、キャベツ、コー ン	米、じゃがいも、さとう、 フルーツ杏仁	油、マーガリン
22 月	とうふ、みそ、ぶた肉、と り肉、たまご	牛乳、わかめ、 ひじき	にんじん、ほうれん そう	だいこん、ねぎ、えのきだけ、つき こん、ごぼう、たまねぎ、たけのこ、か ぶ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	油
23 火	あつあげ、ぶた肉、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	米、さとう、てんぷらこ	油
24 水	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、マッシュル ーム、キャベツ、きゅうり、みかんか と	ソフトめん、さとう、オレ ンジジュース、ゼリーのも と	油
25 木	あつあげ、みそ、だいず、 レバー、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきだけ、キャ ベツ、きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、じゃがい も、さとう	油、ごま
26 金	たまご、とり肉、みそ、さ ば、ハム	牛乳、わかめ	にんじん	はくさい、しょうが、しいたけ、 きゅうり、キャベツ	米、かたくりこ、はるさ め、さとう、じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ
30 火	メルルーサー、こうやど うふ、ハム、とうふ、みそ、 だいず	牛乳	とうな、にんじん	かぶ、キャベツ、うめびしお、カリ カリ梅、コーン、ねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう	油、ノンエッ グマヨネーズ

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかつた
りしないように、底までよくかき混ぜます。
ごはんは40人の場合、全体を4等分した
量から10人分を配るようになるなどの目
安をつけると、配ぜんしやすくなります。



ていねいに配ぜんしよう

