

令和6(2024)年

# 4月 給食だよ!

柏崎市東部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX(25)3204

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



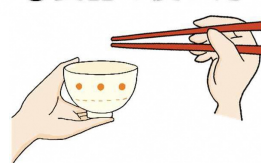
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

#### 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

## 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p><b>★献立表の見方★</b>                      上段：小学校(中学年)                      下段：中学校                      左：エネルギー(kcal)                      中央：たんぱく質(g)                      右：塩分(g)</p> <p>※献立は都合により変更させていただくことがあります。ご了承下さい。</p>	<p>★毎月の給食目標にあわせて献立を立てています。</p> <p>今月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」です。 マナーを守って楽しく食事をしましょう。</p> <p>毎月19日(食育の日)前後に、「柏崎ふるさとばくもくランチ」を実施します!</p>			
<p>副菜 調子を整える</p> <p>主菜 エネルギーになる</p> <p>汁物 水分補給、調子を整える</p> <p>ごはん</p>	<p>9 (中)お祝い クレープ</p> <p>彩りあ和え</p> <p>松風焼き</p> <p>ごはん</p> <p>いももち汁</p>	<p>10</p> <p>たくあん和え</p> <p>鱈の味噌焼き</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p>	<p>11</p> <p>お祝い クレープ</p> <p>和え</p> <p>ひき肉とコーンのカレー</p>	<p>12</p> <p>チーズサラダ</p> <p>車麩の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもの味噌汁</p>
672/27.5/2.3 932/32.9/2.7	598/29.8/2.3 745/35.2/2.6	684/20.6/2.6 743/23.8/3.1	614/21.5/2.2 788/26.7/2.7	
<p>15</p> <p>切半のり酢和え</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p>	<p>16</p> <p>ゆかり和え</p> <p>鮭のコーンマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>17</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>手作りのカップシウマイ</p> <p>中華麺</p> <p>味噌バターラーメン</p>	<p>18</p> <p>じゃがいものジャキジャキサラダ</p> <p>ししゃもののりごま揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこスープ</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>香キャベツのスープ</p>
614/25.2/2.0 769/29.5/2.3	628/32.6/2.3 786/38.4/2.7	630/29.8/2.7 814/37.0/3.3	603/23.0/2.1 782/30.2/2.8	644/26.5/2.3 807/31.3/2.8
<p>22</p> <p>カリカリじゃこサラダ</p> <p>鶏肉と高野豆腐の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>23</p> <p>大豆の和風マヨサラダ</p> <p>五目卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>わかめの味噌汁</p>	<p>24</p> <p>フルーツヨーグルト和え</p> <p>そぼろ丼</p> <p>じゃがいもの味噌汁</p>	<p>25</p> <p>しらたきサラダ</p> <p>たら薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>わんたんスープ</p>	<p>26</p> <p>和風ポテトサラダ</p> <p>厚揚げのきのこ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>白菜の塩こうじ汁</p>
654/26.1/2.3 818/30.7/2.7	655/31.1/2.4 816/36.8/2.8	647/27.2/1.7 807/32.2/2.1	605/26.1/2.3 760/30.8/2.8	634/25.9/2.1 786/30.2/2.5
<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>チーズ</p> <p>ツナマヨ和え</p> <p>竹のこ</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごはん</p>	<p>給食を楽しみに しててね。</p>	<p>ばくもくランチ</p> <p>今月のばくもくランチは「香キャベツのスープ」です。香にとれるキャベツは柔らかく甘みが強いのが特徴です。香キャベツが主役のスープを味わっていただきましょう。</p>	
	612/24.6/2.3 767/28.9/2.5			

**とうぶ ちょうりじょう**  
**東部調理場を**  
**紹介しします！**

場所は、北条中学校に併設されています。今年度から北条中学校、北条小学校の2校分、約150食を3人の調理員さんで作っています。



**とうぶ ちょうりじょう きゅうりく**  
**東部調理場の給食を**  
**紹介しします！**



主食、主菜、副菜、お汁、牛乳が基本の献立です。主食はごはん、月に1.2回はパンや麺が出ます。おかずは、和風、洋風、中華等種類豊富な献立を心がけています。また、旬の食材や地場産物を多く取り入れ、調理員さんの心のこもった手作りの給食を届けます。  
給食費は一食あたり小学校310円、中学校360円です。

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 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	ぶた肉、とり肉、みそ、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、ごぼう、だいこん、しいたけ、キャベツ、コーン	米、パンこ、かたくりこ、いももち、(中)お祝いクレープ	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
10	水	かつおぶし、ぶた肉、みそ、さば	牛乳	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、たくあん、しらたき、えのきたけ、しいたけ、ごぼう、きりぼしだいこん、しょうが	米、さとう	ごま、ごま油
11	木	ツナ、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、しょうが、コーン、にんにく	米、じゃがいも、(小)お祝いクレープ	油、カレールウ
12	金	みそ、だいず、ハム、あぶらあげ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	だいこん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	米、こめこ、さとう、くるまふ、かたくりこ、さつまいも	油
15	月	とうふ、ツナ、とり肉	牛乳、もすく、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、コーン、きりぼしだいこん、しょうが、ねぎ	米、じゃがいも、かたくりこ	油
16	火	とうふ、みそ、だいず、ぶた肉、さけ	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、コーン、パセリ、もやし	米、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ、ねりごま
17	水	ぶた肉、とり肉	牛乳、かいそうミックス	にんじん	きゅうり、こんにゃく、メンマ、コーン、ねぎ、はくさい、もやし、しょうが、にんにく、しいたけ、たまねぎ、たけのこ	中華めん、しゅうまいのかわ、かたくりこ、さとう	油、ごま油、バター
18	木	ぶた肉、みそ、ハム	牛乳、わかめ、ししゃも、青のり	にんじん	メンマ、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんにく、コーン、きゅうり	米、じゃがいも、てんぷらこ	ごま油、油、ごま
19	金	とうふ、ぶた肉、ツナ、ウインナー、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、もやし	米、パンこ、じゃがいも、さとう	デミグラスソース、ごま、油
22	月	とうふ、ベーコン、とり肉、こうやどうふ	牛乳、ちりめん	こまつな	もやし、しいたけ、たけのこ、キャベツ、コーン、しょうが、ねぎ	米、はるさめ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま油、ごま、油
23	火	たまご、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、とり肉、かつおぶし	牛乳、わかめ、ひじき	こまつな、にんじん	だいこん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、きりぼしだいこん	米、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
24	水	だいず、ぶた肉、とり肉、厚揚げ、みそ	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、コーン、しょうが、キャベツ、えのきたけ、つきこん、パイン、みかん、りんご、もも	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油
25	木	たら、ぶた肉、ハム	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん	キャベツ、メンマ、たまねぎ、しいたけ、しらたき、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが	米、ワンタンのかわ、かたくりこ、さとう	ごま、ごま油、油
26	金	ぶた肉、みそ、厚揚げ、かつおぶし、ハム	牛乳、しおこんぶ	にんじん	はくさい、だいこん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、しょうが、にんにく、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
30	火	ツナ、ぶた肉、あぶらあげ、とり肉	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、さやいんげん	キャベツ、しらたき、たまねぎ、たけのこ	米、じゃがいも、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油