

令和7(2025)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と給食のきまり

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



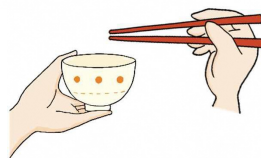
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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。

毎月19日は「食育の日」 えちゴンのばくもぐランチ

毎月19日前後に、おかずの一品が保育園と同じメニューの給食が登場します。

今日は「春キャベツのスープ」です。



4月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月		火		水		木		金	
7 こんにやくとアーモンドのサラダ てづく手作りのコロッケ ごはん なめこのしるみそ汁 694/23.8/2.1 861/28.0/2.4 荒浜小、第一中のみ		8 とうもろ芋豆乳バナコッタ もずくスープ やきにどん焼肉丼(麦ごはん) 562/23.4/2.1 712/27.9/2.7 第一中欠食		9 きんぎょわかめ白身魚の薬味ソース のサラダ たまご卵スープ ごはん 562/22.7/2.3 706/27.2/2.7		10 しょうゆフレンチ とり肉のきんぎょみそ焼き ゆかりごはん に肉じゃが 569/28.4/2.6 717/33.8/3.4		11 はるいろ春色 サラダ チキンライス えびABCマカロニスープ 558/19.1/2.7 711/22.6/3.2	
14 コールスローサラダ お祝いクレープ カレーライス 673/21.1/2.3 841/25.0/2.8		15 ゆかりあえ とりのから揚げ ごはん 豆腐とわかめのしるみそ汁 625/24.1/2.0 779/28.5/2.3		16 ひじきのマリネ ミートソース ソフトめん 690/27.2/2.9 854/33.2/3.6		17 ごまあえ さけのマヨネーズ焼き ごはん わかめわかん 572/26.2/2.1 720/31.6/2.4		18 1人 2人 パンサン 揚げ ごはん どさんこスープ 615/23.1/1.5 790/27.7/1.9	
21 フルーツあえ はる香キャベツのスープ マーボー ごはんと厚揚げ丼 666/22.8/1.9 828/26.6/2.2 はくもぐランチ		22 ずのり酢あえ カップたまごや卵焼き ごはん けんちん汁 566/25.7/2.3 711/30.4/2.6		23 コーンサラダ てづく手作りのハンバーグ とうもろ芋豆腐 チャウダー アップルチップパン 651/31.1/3.1 799/37.5/4.0		24 か こんぶあえ いかのきんぎょさらさらあえ 更紗揚げ ごはん うま塩 とり汁 584/24.6/1.8 736/29.4/2.3 かしわざきの食育5か条献立		25 ポテトサラダ さばのみそ焼き ごはん かきたま汁 613/26.5/1.9 771/32.0/2.4	
28 たくあんあえ レバーとアーモンドのケチャップ揚げ ごはん とうもろ芋豆乳スープ 629/25.7/2.1 788/30.4/2.5		29 祝 しょうわ昭和の日 629/25.7/2.1 788/30.4/2.5		30 あお青のり 豆ポテト ワンタンスープ ホイコーロー丼 670/29.2/1.4 837/34.9/1.9		かしわざきの食育5か条 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◎ (にじゅうまる) ざ・・・さかな、最近いつ食べた？ き・・・今日も一緒にいただきます かしわざきの食育5か条は、ぜひ活用ください。おはようね！ かし			

北部調理場を紹介します！

<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日約1500食の大量調理ですが、手作りを心掛け、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ます。使用する地場産食材については、毎月の給食だよりでお知らせしています。



4月の食材料表

令和7（2025）年4月 柏崎市北部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	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
7	月	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、赤ピーマン	たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、アーモンド
8	火	みそ、ぶた肉、とうふ	牛乳、もすく	にんじん、ピーマン	たまねぎ、つきこん、しょうが、にんにく、キャベツ、しめじ、りんごピューレ	米、麦、かたくりこ、さとう、じゃがいも、とうにゅうパナコッタいちこ	油
9	水	ホキ、とり肉、たまご	牛乳、くさわかめ	にんじん	ねぎ、しょうが、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
10	木	ハム、ぶた肉、みそ、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、赤しそ	もやし、たまねぎ、つきこん、にんにく	米、じゃがいも、さとう、はちみつ	油
11	金	ベーコン、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、梅ペースト、コーン	米、マカロニ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
14	月	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト、ピーマン	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、りんごピューレ	米、じゃがいも、さとう、お祝いクレープ	油、カレールウ、オリーブ油
15	火	みそ、だいず、とうふ、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、赤しそ	たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、だいこん、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま、油
16	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、グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、みかん缶	ソフトめん、こめこ、さとう、オレンジジュース、ゼリーのもと	ハヤシルウ、油
17	木	みそ、さけ、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン、キャベツ、ねぎ、えのきだけ、きりぼしだいこん、ごぼう、たけのこ	米、さとう、はるさめ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
18	金	とり肉、ぎょうざ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、ねぎ、もやし、にんにく、メンマ	米、さとう、はるさめ	ごま、ごま油、油
21	月	厚揚げ、ぶた肉、みそ、肉だんご	牛乳	にんじん、にら、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、キャベツ、パイン缶、みかん缶、レモン汁、もも缶	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう、ももゼリー、なしゼリー、ぶどうゼリー	油、ごま油
22	火	やきぶた、たまご、ツナフレーク、とうふ、とり肉	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、しいたけ、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、さとう	油、ごま油
23	水	ハム、ぶた肉、とり肉、おから、とうふ、とうにゅう、白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん、パセリ	キャベツ、コーン、たまねぎ、にんにく	アップルチップパン、さとう、じゃがいも	油、ホワイトルウ
24	木	いか、厚揚げ、とり肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん	しょうが、ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも	油
25	金	とうふ、たまご、ハム、みそ、さば	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ
28	月	とうにゅう、やきぶた、とうふ、レバー、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	しらたき、たまねぎ、しょうが、レモン汁、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	アーモンド、油、ごま
30	水	みそ、ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳、青のり	にら、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、メンマ	米、かたくりこ、さとう、ワカ皮(乾)、じゃがいも	油、ごま油

◎保護者の方へ

給食では、季節の食材や栄養のバランス、子どもたちの嗜好などを考えて献立を作成しています。献立表を毎日の食事作りの参考にいただければ幸いです。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。)

