

令和7(2025)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



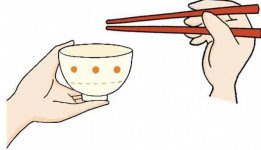
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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。

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 こんだて表

月	火	水	木	金
8	9	10	11	
*献立は都合により変更させていただきます。 ご了承ください。	いちこの 蒸しパン	さけの マヨコーン 焼き	揚げ ぎょうざ 1人2こ	
こんぶあえ 手作り コロッケ	焼き肉丼 もずく スープ	ごはん 沢煮焼	ごはん どさんこ スープ	
小：14軒 - たんぱく質/塩分 中：14軒 - たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	661 / 23.3 / 2.2 824 / 27.6 / 2.4 枇杷島小・南中欠食	668 / 26.7 / 2.3 832 / 31.6 / 2.8	599 / 29.2 / 2.0 748 / 34.7 / 2.4	592 / 21.4 / 2.1 760 / 25.8 / 2.4
14	15	16	17	18
コールスロー サラダ	とりの からあげ ゆかりあえ 小1こ、中2こ	コーン サラダ 手作り ハンバーグ	雪わかめ の サラダ	春色サラダ
カレーライス (麦ごはん)	豆腐と わかめの みそ汁	アップル チップパン 豆乳 チャウダー	ばくもぐランチ 春キャベツの スープ	チキンライス ABC マカロニ スープ
677 / 22.7 / 2.3 833 / 26.5 / 3.0	626 / 24.2 / 2.1 778 / 28.5 / 2.2	690 / 32.5 / 3.5 847 / 38.9 / 4.3	605 / 25.7 / 2.1 757 / 30.5 / 2.4	621 / 22.1 / 2.7 777 / 25.9 / 3.1
入学・進級お祝い献立			ばくもぐランチ	
21	22	23	24	25
フルーツ 杏仁	のりすあえ カップ 卵焼き	こんにやく サラダ いかの 竜田揚げ	ポテト サラダ さばの みそ煮	たくあん レバーの あえ カレー風味
マーボー 厚揚げ丼 チンゲン 菜スープ	ごはん 肉じゃが	ごはん 塩とり汁	ごはん かきたま汁	ごはん 豆乳 スープ
641 / 21.6 / 1.7 796 / 25.0 / 2.0	612 / 27.6 / 2.1 767 / 32.7 / 2.5	626 / 25.5 / 1.9 795 / 32.4 / 2.5	648 / 27.4 / 2.4 819 / 33.3 / 3.1	612 / 25.7 / 2.1 763 / 30.4 / 2.6
28	29	30	4/19	
青のり 豆ポテト	昭和の日 きゅうしよく ことしもおたのしみに	手作りの オレンジゼリー ひじきの マリネ ソフトめん ミート ソース	ばくもぐランチ 春キャベツの スープ 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♪	
647 / 27.1 / 1.5 809 / 31.8 / 1.9		681 / 27.2 / 2.9 891 / 34.5 / 3.6		
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	し	わ	ざ	き
かんでかしく 肥満予防	食卓に旬の食材、 地元の野菜	和食で 栄養バランス	さかな、最近 いつ食べた？	今日一緒に いただきます

南部地区学校給食

共同調理場を紹介します



【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1120食の給食を作ります。

【職員】 栄養士1名、調理員14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し、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！



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

4月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 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

2025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・いちも・砂糖	油脂
8	火	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、キャベツ、きゅうり	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油
9	水	みそ、ぶた肉、とうふ、とうにゅう	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、しめじ、りんご、いちご	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、米粉がッガキッス	油、ごま
10	木	みそ、さけ、ぶた肉	牛乳	にんじん、きぬさや、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、しらたき、えのきだけ、ごぼう、だけのこ、もやし	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま
11	金	ぶた肉、みそ、とり肉、ぎょうざ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	ねぎ、もやし、メンマ、しょうが、にんにく、コーン、キャベツ	米、さとう、はるさめ	ごま油、ごま、油
14	月	ぶた肉、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、さとう、じゃがいも、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	たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ	ごま、油
16	水	ツナ、ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、白いんげん豆、ベーコン	牛乳	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ	アップルチップパン、さとう、パンこ、じゃがいも	油、ホワイトルー
17	木	ホキ、とり肉、肉団子	牛乳、くきわかめ	ほうれんそう、にんじん	ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、さとう	ごま、油、ごま油
18	金	ベーコン、とり肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、うめぼし、コーン	米、マカロニ、じゃがいも	オリーブ油、油、ノンエッグマヨネーズ
21	月	ベーコン、厚揚げ、ぶた肉、みそ	牛乳、かんでん	チンゲンサイ、にんじん	えのきだけ、だけのこ、キャベツ、コーン、しょうが、にんにく、えだまめ、しいたけ、たまねぎ、りんごかん、みかんかん、レモン汁、ももかん	米、かたくりこ、さとう、杏豆腐	油、ごま油
22	火	とり肉、たまご、ツナ、ぶた肉	牛乳、ひじき、のり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、だけのこ、もやし、しらたき、グリーンピース	米、さとう、じゃがいも	油
23	水	いか、厚揚げ、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	しょうが、ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
24	木	とうふ、たまご、ハム、みそ、さば	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、きゅうり、しょうが	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ
25	金	レバー、とり肉、とうにゅう、やきぶた、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、しらたき、たまねぎ、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
28	月	みそ、ぶた肉、だいず	牛乳、青のり	にら、にんじん、こまつな	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、じゃがいも	油、ごま油
30	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、みかんかん	ソフトめん、こめこ、さとう、ゼリーのもと、オレンジジュース	ハヤシルウ、油、オリーブ油