

令和7(2025)年

4月 給食だよ

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。

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

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、きれいに盛り付けしよう。

③食事のあいさつ



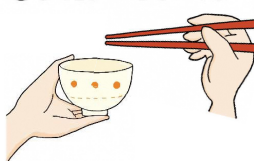
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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 こんだて表

月	火	水	木	金
★かしわざき 食育5か条給食★				
4/8				
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：噛んでかしく満ち予防』です。8日のこんにゃくサラダになります。				
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
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。	8 か こんにゃく サラダ	9 青のり 豆ポテ	10 ごま あえ	11 手作りだよ お祝い デザート
小：はれき-たんばく質/塩分 中：はれき-たんばく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	658/31.9/2.2 831/38.7/2.9	664/28.4/2.1 842/34.4/2.5	629/32.1/2.1 775/37.8/2.5	738/24.2/2.4 934/30.0/3.4
かしわざき食育5か条給食				進級・進学お祝い給食
14 ゆかり あえ	15 ポテト サラダ	16 手作りだよ ひじきの マリネ	17 茎わかめ 白身魚の のサラダ	18 春色 サラダ
607/27.1/1.9 755/32.7/2.4	710/31.7/2.4 893/38.2/2.8	689/30.4/2.9 866/37.5/3.4	623/27.2/2.6 790/33.1/3.2	621/22.0/2.2 807/26.7/2.6
21 ごま酢 あえ	22 たくあん あえ	23 コーン サラダ	24 パンサン スー	25 ヨーグルト 青菜 ナムル
614/25.2/2.5 781/30.5/2.8	603/25.8/2.0 767/31.4/2.4	680/33.9/2.1 850/41.5/2.3	624/25.3/2.3 775/30.4/2.8	636/28.9/2.2 804/34.7/2.6
28 のりず あえ	29 しょうわの日 入学・進級 おめでとう	30 しょうゆ フレンチ	ばくもぐランチ 4/17 4月のばくもぐランチは、17日の「春キャベツのスープ」です。春にうれしいキャベツをたっぷり使う予定です。旬の野菜には美味しさと栄養がたっぷりです。楽しみにしていてください。	
615/29.9/1.8 778/36.4/2.3				
		30 ごはん 肉じゃが		
		630/24.2/2.0 826/31.4/2.9		

がっこうきゅうしょく 学校給食

について知ろう！
【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。



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。



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。



⑦食料の生産、流通、消費について
正しい理解に導く。



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。



④食生活が自然の恵恩により成り立っ

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
の理解を深める。



にしやまちょうりじょう しょうかい 【西山調理場の紹介】

にしやまちょうがっこう となり
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280食を栄養士1名、調理員5名、
運転手1名で作って届けます。



4月材料表

2025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	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・いも・砂糖	油脂
8	火	厚あげ、とり肉、いか	牛乳、かんてん	にんじん、ほうれんそう	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、アーモンド
9	水	みそ、ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳、青のり、チーズ	にら、にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、たけのこ、まいたけ	米、かたくりこ、ワンタンのかわ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
10	木	みそ、さけ、ぶた肉、とうふ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、コーン、しらたき、えのきたけ、たけのこ、キャベツ、もやし	米、米こ	ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油
11	金	とり肉、ハム、だいず	牛乳、チーズ、スキムミルク、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、もも、りんご	米、じゃがいも、さとう、はちみつ	油、カレールウ、オリーブ油、生クリーム
14	月	みそ、だいず、とうふ、とり肉	牛乳、わかめ、チーズ、青のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、カリフラワー、だいこん、つきこん	米、かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも	ごま、油
15	火	たまご、とり肉、みそ、さば、とうふ	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	ぶなしめじ、キャベツ、しらたき、コーン、きゅうり、レーズン	米、かたくりこ、じゃがいも、ざらめ	ノンエッグマヨネーズ
16	水	ぶた肉、だいず、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、トマト、こまつな、赤ピーマン	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン	ソフトめん、さとう、オレンジジュース、ゼリーのもと、ナタデココ	油
17	木	ほき、とり肉、あさり、肉だんご	牛乳、くきわかめ	こまつな、にんじん	ねぎ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、カリフラワー、コーン、しらたき	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、こむぎこ	ごま、油、ごま油
18	金	とり肉、たまご	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな、さやいんげん、赤ピーマン、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、マッシュルーム、キャベツ、うめびしお、ぶなしめじ	米、マカロニ、じゃがいも、杏仁風ゼリー	油、バター、ノンエッグマヨネーズ
21	月	やきぶた、厚あげ、とり肉、みそ、だいず、油あげ	牛乳、かんてん	チンゲンサイ、にんじん、にら	えのきたけ、たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
22	火	タラ、とうにゅう、ぶた肉、とうふ、だいず	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん	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
23	水	ハム、ぶた肉、とり肉、おから、だいず、とうにゅう、白いんげん豆、ウインナー	牛乳、チーズ、スキムミルク	こまつな、にんじん、ブロッコリー	キャベツ、コーン、たまねぎ、マッシュルーム	アップルチップパン、さとう、じゃがいも	油、ホワイトルウ、生クリーム
24	木	とり肉、だいず、みそ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、こまつな、赤ピーマン、にら	たまねぎ、たけのこ、コーン、もやし、キャベツ	米、じゃがいも、はるさめ、こむぎこ、かたくりこ、はるまきのかわ	ごま油、ごま、油
25	金	とり肉、みそ、ぶた肉、とうふ、ちくわ	牛乳、もずく、ひじき、ヨーグルト	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	もやし、コーン、たまねぎ、つきこん、しらたき、キャベツ、エリンギ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
28	月	厚あげ、とり肉、たまご、だいず	牛乳、ひじき、のり	にんじん、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、つきこん、ぶなしめじ、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、たけのこ、キャベツ	米、さといも、さとう	ごま油、油、ごま
30	水	ちくわ、ぶた肉、厚あげ	牛乳、青のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	もやし、コーン、たまねぎ、つきこん	米、米こ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	油