

令和7(2025)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。

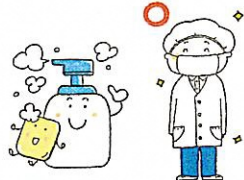
市のホームページ
からも見てね！



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



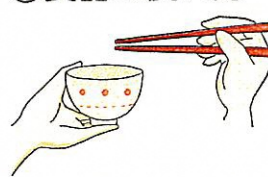
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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」 えちゴンのぱくもぐランチ

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。

今月は「春キャベツのスープ」です。



4月 献立表

かしわさき市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
入学・進級 おめでとう 左：エネルギー (kcal) 中央：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)	献立表の見方 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)	9 こんにやく サラダ いかの竜田 あげ ごはん うま塩 とり汁 645/26.3/2.0 819/32.0/2.5	10 ごまあえ さけの マヨコーン 焼き ごはん じゃがいも 味噌汁 601/28.3/1.9 736/33.7/2.4	11 クレープ コールス ローサラダ ごはん ポーク カレー 663/22.2/2.2 814/25.9/2.6
14 ゆかり とり肉の から揚げ あえ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 630/24.9/2.0 774/28.9/2.3	15 パンサン コーン スー しゅうまい ごはん ジャー ジャン豆腐 673/25.9/2.0 862/31.1/2.5	16 手作り オレンジゼリー 海藻 サラダ ミート ソース ソフトめん 677/27.4/2.4 843/33.8/2.7	17 ぱくもぐランチ おかか 白身魚の 薬味ソース あえ ごはん 春キャベツのスープ 612/25.0/2.3 767/30.4/2.8	18 春色 サラダ チキン ABC ライス スープ 609/22.2/2.0 786/26.8/2.3
21 ミニ りんごゼリー ごま風味 あえ 焼き肉丼 もすくの みそ汁 601/25.5/2.0 764/30.6/2.4	22 ポテト サラダ さばのみそ煮 ごはん かきたま汁 667/29.5/2.4 837/35.4/2.9	23 たくあん レバーと ポテトの カレー風味 あえ ごはん 春雨スープ 600/26.4/2.1 752/31.5/2.6	24 フルーツ きのこ きのこの サラダ ハヤシ ライス 657/21.1/2.2 835/25.4/2.8	25 のり酢あえ カップ 卵焼き ごはん 豚汁 600/28.0/2.0 755/33.1/2.4
28 しょうゆ 竹輪の 磯辺揚げ フレンチ ごはん 肉じゃが 607/23.0/2.1 774/28.5/2.9	30 コーン 手作り ハンバーグ サラダ アップル パン チャウダー 649/28.0/2.3 804/34.3/3.0	ぱくもぐランチ 今月は17日に、旬の春キャベツを使った「春キャベツのスープ」が登場します。春キャベツは、みずみずしくて甘味があり、やわらかいのが特徴です。お楽しみに！		

「かしわさきの食育5か条」を知っていますか？

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 いったい食べた？	き 今日も一緒に いただきます
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------------------	-------------------------------

「かしわさきの食育5か条」

「かしわさきの食育5か条」は、望ましい5つの食習慣（肥満予防、旬の地場産物、和食、魚食、共食）をかしわさきの頭文字で表したものです。



4月 食材料表

2025年 4月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

<学校給食を紹介します>

<副菜>

野菜や海藻を中心とした料理で、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどがたくさんとれるようにしています。



<主菜>

魚・肉・卵などのメインとなるおかずです。ハンバーグ、コロッケなども手作りをしています。

<主食>

ご飯が中心で、月に2〜3回、パンや麺の日があります。お米は柏崎産コシヒカリを使用しています。

<汁物>

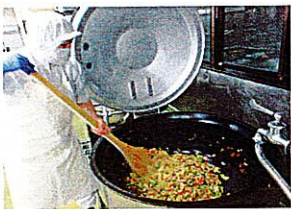
野菜、いも類、大豆製品などを多く取り入れ、だしをしっかりととり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。

<牛乳> 成長期に必要なカルシウムやたんぱく質などを補うため、毎日つきます。

< 東部調理場 >



〇北条小学校・北条中学校に併設しています。(北条中学校 体育館下)
〇2校の約140食の給食を3名の調理員さんが、協力して心を込めて作ります。



楽しく会食しよう!



よく味わって、おいしくいただく

「おいしい」という言葉は食べる人だけでなく、周りの人を作ってくれた人も幸せにします。よくかみ、味わって食べましょう。

話す内容に気をつける

聞いた人かいいな気持ちになる話は、食事の場にふさわしくありません。話題を選び、だれもが楽しく食べられるようにしましょう。

好き嫌いをしないで食べる

栄養がとれないだけでなく、「食事が楽しくないかな」と周りの人への気持ちはこえます。

周りの人とベースを合わせて食べる

1人だけ早く食べ終わったり、逆にいつまでも食べていたりしないよう、周りの人の様子を見て食べるスピードを合わせましょう。

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
9	水	いか、あつあげ、とり肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、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
10	木	さけ、みそ、ぶた肉、 とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、しらたき、ねぎ、 えのきだけ、しょうが、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、ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも さとう、クレープ	油、カレールウ
14	月	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、 だいこん、しょうが、きゅうり	米、じゃがいも、 かたくりこ、こむぎこ	ごま、油
15	火	ぶた肉、みそ、だいず、 あつあげ、 コーンしゅうまい	牛乳	にら、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、 しいたけ、だけのこ、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、 さとう、はるさめ	油、ごま
16	水	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳、 海そうミックス	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、きゅうり、 キャベツ、みかん	ソフトめん、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	メルルーサ、ハム、 かつおぶし、 肉だんご	牛乳	にら、にんじん、 こまつな	ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、 もやし	米、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
18	金	とり肉、ぶた肉	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、 うめ、コーン	米、マカロニ、 じゃがいも	油、ノンエッグマ ヨネーズ
21	月	ハム、みそ、ぶた肉、 あつあげ	牛乳、もずく	こまつな、 にんじん、ピーマン	もやし、コーン、たまねぎ、つきこん、 ねぎ、しょうが	米、さとう、 かたくりこ、 ミニりんごゼリー	ごま、ごま油、油
22	火	さば、とうふ、たまご、 ハム、みそ、	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、しょうが	米、かたくりこ、 じゃがいも、さとう、 マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ
23	水	レバー、とり肉、 ぶた肉、とうふ、 かつおぶし	牛乳	にら、にんじん	しょうが、だけのこ、もやし、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、 はるさめ	油、ごま
24	木	ぶた肉、だいず	牛乳、 海そうミックス	にんじん、トマト	たまねぎ、エリンギ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、だいこん、みかん、 パイナップル、もも、りんご、レモン果汁	米、じゃがいも、 さとう、 あんにと豆腐	ハヤシルウ、油、 デミグラスソース
25	金	みそ、あつあげ、 とり肉、たまご、ツナ、 ぶた肉	牛乳、のり、 ひじき	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、 たまねぎ、だけのこ、もやし	米、じゃがいも、 さとう	油
28	月	ちくわ、ハム、ぶた肉	牛乳、青のり	にんじん、 ほうれんそう、 さやいんげん	もやし、たまねぎ、しらたき	米、こめこ、 こむぎこ、さとう、 じゃがいも	油
30	水	ぶた肉、とり肉、豆腐、 とうふ、ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン、 たまねぎ、	アップルパン、 さとう、じゃがいも、 パン粉、マカロニ	油、 ベシャメルソース