

4月 給食だよ



・ 4月の給食目標
 食事のマナーを身につけよう

まも しよくじ きゅうしよく
守ってほしい食事のマナーと給食のきまり

てあら　みじたく
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^{しょくじ}食事のあいさつ



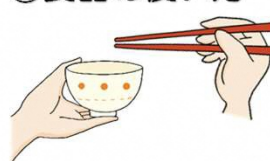
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

④^た食^{かた}べ^{しせい}方や姿勢



- よく^{たの}かんで^た楽しく^た食べよう。
- イスに^{ふか}深く^{せすじ}こしかけ、^{せすじ}背筋を
- の^{あし}ばし、^{ゆか}足は床につけよう。

⑤ ^{しょっき}食器 ^{つか}の ^{かた}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。

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」 えちゴンのぱくもぐランチ

今月は「春キャベツのスープ」です。



4月 こんだて表

月	火	水	木	金
入学お祝い 入学お祝い おめでとう お祝い クレープ コーン スロー サラダ カレーライス (菱ごはん) 683 / 223 / 24 860 / 267 / 29 入学お祝い給食	8 数分ヨーグルト 青菜ナムル もずく スープ 焼肉丼 649 / 300 / 29 805 / 354 / 37 はまなす火食	9 こんにゃくあえ 手作り コロッケ ごはん なめこの みそ汁 667 / 247 / 23 849 / 301 / 28	10 ごまあえ さけの マヨコーン 焼き ごはん 沢煮焼 607 / 302 / 21 748 / 356 / 26	11 春色 サラダ チキン ライス ABC マカロニ スープ 568 / 195 / 22 732 / 237 / 24
14 おいおい クレープ コーン スロー サラダ カレーライス (菱ごはん) 683 / 223 / 24 860 / 267 / 29 入学お祝い給食	15 ゆかりあえ とりの から揚げ ごはん 豆腐と わかめの みそ汁 631 / 254 / 22 776 / 299 / 26	16 コーン サラダ 手作り ハンバーグ 豆腐 チャウダー アップルチップ パン 701 / 332 / 36 869 / 404 / 44	17 きゅうり サラダ 白身魚の 薬味ソース ごはん 香ばしい キャベツの スープ 701 / 332 / 36 869 / 404 / 44	18 のり酢あえ カップ 卵焼き ごはん けんちん汁 592 / 275 / 21 753 / 334 / 27
21 フルーツ 杏仁 マーボー 厚揚げ丼 チンゲンサイ スープ 622 / 240 / 17 792 / 285 / 20	22 しょうゆ フレンチ ちくわの 磯辺天ぷら ごはん 肉じゃが 614 / 244 / 22 791 / 306 / 31	23 ハンサン スー 揚げ ぎょうざ ごはん どさんこ スープ 619 / 236 / 19 783 / 285 / 22	24 ポテト サラダ 鱈の みそ煮 ごはん かきたま汁 677 / 308 / 26 852 / 371 / 33	25 たくあん あえ レバーと ポテトの カレー風味 ごはん 豆乳 スープ 608 / 262 / 23 767 / 319 / 31 米山小火食
28 青のり 豆ポテト ワンタン スープ 665 / 292 / 18 838 / 348 / 23 米山小火食	30 ひじきの マリネ ミート ソース 688 / 272 / 29 866 / 336 / 36	給食の盛りつけポイント ごはんは、40人分の 合、全体を4等分した量か ら10人分を配るなど、自 安をつけるのと配せんしやす くなります。 汁物は、底までよくかき 混ぜて盛りつけると、真の 量が同じになります。 10人 10人 10人 10人		

4月25日は

ことし
今年もやいます!!

かしわざきの
しょくいく じょうこんだて
食育5か条献立です

「かしわぎきの食育しょいく5か条じょう」と
は、望ましい食習慣しょくくわんをかしわぎ
きの頭文字かしわもじで表したものです。
4月がつは「かんでかしこく肥満ひまん予
防いしき」を意識こんだてして献立けんりつです。

か

か
噛んでかしこく
ひまんよぼう
肥満予防



 しよたく しゆん しよくさ
 食卓に旬の食材
 じもと やさい
 地元の野菜

わ



和食で

えいよう にじゅう
栄養 バランス

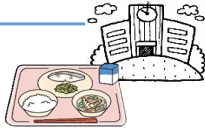
さかな、最近
いつ食べた

きょう いっしょ
今日も一緒
いただきま



○毎月19日は「食育の日」!

いよいよ楽しみにしている給食がスタートします!
今月は、給食の内容や調理場について紹介します。



学校給食の紹介



<おかず>

主菜・副菜・汁物を基
本の形とし、和風・洋
風・中華風と変化をつ
けています。

<主食>

ごはん…週4〜5回
新潟県特別栽培農産物と
して認証された柏崎産コ
シヒカリです。



パン・麺…月に1〜2回

<牛乳>

成長期に必要なカルシウ
ムやたんぱく質を補うた
めに毎日つきます。

<デザート>

旬や行事に合わせた果
物や手作りデザートな
どがです。

西部調理場の紹介

☆給食を届ける学校：

剣野小学校、大洲小学校、鯨波小学校、
米山小学校、第三中学校、はまなす特別支援学校

☆メンバー：栄養教諭1名、調理員12名、配送員3名

☆食数：今年度は、1日に約900食を作ります。

☆12人の調理員さんが協力し合い、心をこめて給食を作ります。



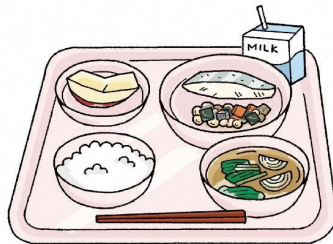
剣野小学校



西部調理場

4月食材料表

はたら 働き		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちゅうし ととの 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
食品群		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
おも しょうひん 主な食品		とうふ たまご きかな にく	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物	こめ 米・パン・めん・ いも・砂糖	あし 油脂
8	火	ハム、みそ、ぶた肉、とう ふ	牛乳、もずく、 ヨーグルト	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、りんご、しめじ	米、さとう、かたくりこ、 じゃがいも	ごま、ごま 油、油
9	水	ぶた肉、とうふ、あぶらあ げ、みそ、だいず	牛乳、しおこん ぶ	にんじん、こまつな	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
10	木	さけ、みそ、ぶた肉	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、ね ぎ、えのきだけ、ごぼう、たけの こ、キャベツ	米、さとう	ノンエックマ ヨネーズ、こ ま
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、スキムミ ルク、チーズ	にんじん	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅ うり	米、むぎ、じゃがいも、さ とう、クレープ	油、カレー 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、 だいこん	米、じゃがいも、かたくり こ	ごま、油
16	水	ツチ、ぶた肉、とり肉、と うにゅう、だいず、白いん げん豆、ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、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	メルルサー(白身魚)、や きぶた、とり肉	牛乳、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、もやし	米、かたくりこ、さとう、 じゃがいも	ごま、油、ごま 油
18	金	あつあげ、とり肉、たま ご、ツナ	牛乳、ひじき、 のり	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、しいた け、ごぼう、たまねぎ、たけのこ、 キャベツ	米、じゃがいも、さとう	ごま油、油
21	月	ベーコン、とうふ、あつあ げ、ぶた肉、みそ	牛乳、かんてん	チンゲンサイ、にん じん	えのきだけ、たけのこ、たまねぎ、グ リンピース、しいたけ、パインかん、み かんかん、ももかん	米、かたくりこ、さとう、 杏仁豆腐	油、ごま油
22	火	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、つきこん	米、こめこ、こむぎこ、さ とう、じゃがいも	油
23	水	ぶた肉、みそ、とり肉、 きょうざ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	ねぎ、もやし、メンマ、コーン、 キャベツ	米、さとう、はるさめ	ごま油、ご ま、油
24	木	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	ノンエックマ ヨネーズ
25	金	レバー、とり肉、とうにゅ う、やきぶた、とうふ、か つおぶし	牛乳	こまつな、にんじん	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、とり肉、だ いず	牛乳、青のり	にら、にんじん、こ まつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、メン マ	米、かたくりこ、さとう、 ワントン皮、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、キャベツ、きゅ うり、みかんかん	ソフトめん、こめこ、さと う、オレンジジュース、セ リーのもと	ハヤシルウ、 油



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一
人一回当たりの学校給食摂取基準」が定めら
れています。また、家庭で不足しがちな栄養
素がとれるように考慮しながら、栄養バラン
スのよい給食をつくっていますので残さずに
食べましょう。

白衣や帽子の洗濯を

いつもありがとうございます



★箸の強い柔軟剤はお控えいただくようお願いいたします。