

令和8(2026)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。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573



市のホームページからも見てね



4月の給食目標

楽しく 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&給食のきまり

① 手洗いや身支度



- 右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



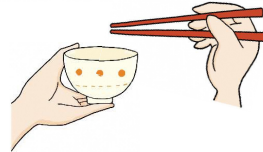
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちをこめてあいさつをしよう。

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

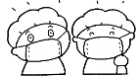


- 食器に食べ残しがないかよく見てから返そう。

食事のマナーと給食のきまりを守って、みんなで楽しく食べよう!

4月 献立表

月	火	水	木	金
◇◇ヘルシオ(減る塩)DAY◇◇				
今年度も中央調理場では、月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行います。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介していきます。				
今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」				
今月のヘルシオDAYは16日です。「のり酢あえ」は、のりと酢を使って薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>給食当番の身支度チェック!</p> <p>給食当番として、ふさわしい清潔な身支度をしているかどうかをチェックしましょう。</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%;"> <p>マスクをつけよう</p> <p>手洗いをしっかりしよう</p> <p>ハンカチを持とう</p> </div> </div>				
4月の地場産物は。。。				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ごはん 大豆</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>越後姫</p> </div> </div>				
8	9	10	11	12
コーンサラダ チーズハンバーグ	ヨーグルト	たくあんあえ ひじきとツナの卵焼き	ABCスープ	ごはん 肉じゃが
812/363/42	612/293/23	604/266/23	752/342/28	755/313/25
第二中・第五中のみ				
13	14	15	16	17
型抜きチーズ	切干サラダ 白身魚の薬味ソース	お祝いクレープ 海藻サラダ	のり酢あえ 鶏のからあげ	フルーツヨーグルトあえ
3色そばろ丼(薬ごはん) 789/340/27	じゃがいもみそ汁 ごはん どさんこスープ	ポークカレー(麦ごはん)	ごはん ワンタンスープ	五目チャーハン 香キャベツと肉団子のスープ
638/293/24	611/274/26	679/210/19	598/259/19	611/232/19
789/340/27	762/322/31	826/249/24	753/305/23	772/275/25
ヘルシオDAY				
20	21	22	23	24
おかかマヨあえ いかのかりん揚げ	フルーツ杏仁	手作りのこ餅 こんにゃくサラダ	ごま酢あえ 鮭のみそマヨ焼き	清見オレンジ ひじきのマリネ
ごはん 豚汁	切干ピビンバ わかめスープ	中華めん みそラーメン	ごはん 塩とり汁	ハヤシライス(麦ごはん)
625/287/22	603/246/25	640/268/34	606/278/22	621/214/26
780/338/25	747/288/29	822/332/40	759/334/26	777/252/33
第五中欠食				
27	28	29 昭和の白	30	
ごまツナサラダ 鶏とポテトの揚げ煮	大豆のごまネーズサラダ さばの照り焼き	じゃこキャベツ 松風焼き	ごはん 豆腐のみそ汁	
いろいろごはん 五目汁	ごはん にら玉みそ汁	Go to school		
621/276/33	641/285/22	601/279/23	752/328/27	
779/329/43	801/341/28	かしわざき食育5か条献立		
北碓小欠食				
<p>*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小:1科1-たんぱく質/塩分 中:1科1-たんぱく質/塩分</p>				



☆おかず☆
主菜：肉や魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインとなるおかず。
副菜：野菜をたっぷりのサラダやあえもの、旬の食材や地場産物を積極的に取り入れ、季節感のある献立になるように工夫をしています。



☆牛乳☆
 成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質を補うため、毎日つきます。

☆主食☆
 ごはん：週4～5回 柏崎市産のコシヒカリを使用しています。パン：月1～2回 小麦パンの他、米粉パンもあります。めん：月1～2回 中華麺、ゆでうどん、ソフト麺、大麦麺、米粉麺と種類も豊富です。

☆汁物☆
 「野菜をしっかりと食べてほしい」という思いから、真だくさんのお汁になっています。和食を中心に、洋風・中華風など、いろいろな味を経験できるように工夫をしています。

ちゅうおうちょうりじょう 中央調理場



消防署の隣にあります！

☆給食を届ける学校(7か校)
 ・比角小学校 ・田尻小学校
 ・北鯖石小学校 ・鯖石小学校
 ・東中学校 ・第二中学校
 ・第五中学校
 栄養教諭2名、調理員18名で約1700食を作っています。各学校へは、配送員3名がトラックでお届けします。各学校1～2名の配膳員が配膳室で食缶や牛乳のセットをします。



心を込めて作ります！今年度もどうぞよろしくお願いたします。

	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水	とり肉、ぶた肉、豆乳、ツナ、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ	アップルパン、パンこ、さとう、じゃがいも、マカロニ	マヨネーズ、オリーブ油
9木	ぶた肉、みそ、とうふ、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	にら、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、だけこの、しいたけ	米、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ごま
10金	ツナ、たまご、かつおぶし、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、たくあん	米、さとう、じゃがいも、しらたき	油、ごま油、ごま
13月	とり肉、ぶた肉、だいず、たまご、とうふ、みそ	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん	しょうが、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油
14火	ほき、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、にら、こまつな	しょうが、ねぎ、きりぼしだいこん、にんにく、たまねぎ、もやし、メンマ、コーン	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
15水	ぶた肉、ツナ	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、クレープ	油、カレールウ、ごま油、ごま
16木	とり肉、ツナ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、ワンタン	油
17金	ぶた肉、たまご、肉だんご、とうふ	牛乳、ヨーグルト	にんじん	ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、パイナップル、黄桃、りんご	米、はるさめ、ゼリー、さとう	ごま油
20月	いか、ハム、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、あおのり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
21火	ぶた肉、みそ、たまご、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、だけこの、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、さとう、フルーツ杏仁	ごま油、ごま
22水	ぶた肉、なると、みそ、ツナ、豆乳	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、もやし、メンマ、コーン、ねぎ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、いちご	中華めん、さとう、ホットケーキミックス	ごま油、ごま、油
23木	さけ、みそ、ハム、とり肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、コーン、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	マヨネーズ、ごま
24金	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油
27月	とり肉、ツナ、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、コーン、だいこん、えのきたけ、つきこん、五色の花むすび	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
28火	さば、だいず、ハム、とうふ、みそ、たまご	牛乳	こまつな、にら、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
30木	とり肉、ぶた肉、みそ、とうふ、だいず	牛乳、ちりめん	にんじん	ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	米、さとう、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油

かしわざきの食育5か条を知っていますか？

かしわざきの食育5か条 ～柏崎版日本型食生活のすすめ～

- ・・・ 噛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？
- ・・・ 今日も一緒にいただきます



中央調理場では、今年度も毎月「かしわざき食育5か条の日献立」を実施します。今月は「か」をテーマに、30日にカミカミ献立を実施します。