

令和8(2026)年

4月 給食だよ!

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

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。



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&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



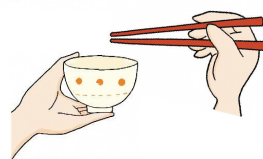
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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。

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月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>つごう こんだて 都谷により献立の ないよう へんこう 内容を変更することが あります。 がくねん けつぱく 学年ごとの欠食について は、学校からのおたよりを かくしん ご確認ください。</p> <p>小: 1杯半-/たんぱく質/塩分 中: 1杯半-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等</p>	<p>今月の地場産物 ・米 (柏崎産コシヒカリ) ・大豆</p>	<p>8</p> <p>こんぶ 手作り あえ コロッケ</p> <p>ごはん 尖根の みそ汁</p> <p>632/22.1/2.2 787/26.1/2.7</p> <p>荒浜小、第一中のみ</p>	<p>9</p> <p>ミックス フルーツ</p> <p>焼肉丼 もすく スープ (ごはん)</p> <p>601/23.3/2.3 748/27.3/2.6</p> <p>第一中 欠食</p>	<p>10</p> <p>じゃこ 松風焼き キャベツ</p> <p>ごはん 豆腐の みそ汁</p> <p>607/29.1/2.1 757/34.2/2.4</p>
<p>13</p> <p>たくあん ひじきとツナ あえ の卵焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>586/25.7/2.2 737/30.4/2.5</p>	<p>14</p> <p>2こずつ</p> <p>春雨 揚げ サラダ ぎょうざ</p> <p>ごはん どさんこ汁</p> <p>621/19.6/2.5 802/23.4/2.9</p>	<p>15</p> <p>フロッコリ サラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p> <p>664/27.5/2.7 854/34.7/3.3</p>	<p>16</p> <p>お祝いクレープ サラダ</p> <p>ポークカレー (麦ごはん)</p> <p>647/20.0/1.9 798/23.6/2.4</p>	<p>17</p> <p>ポテト さほの きんぴら teri焼き</p> <p>ごはん 春キャベツと 肉だんごの スープ</p> <p>601/27.0/2.2 755/32.4/2.7</p>
<p>20</p> <p>ヨーグルト</p> <p>肉そぼろとナムル をのせてね!</p> <p>お祝いしびんぱ (ごはん)</p> <p>わかめ スープ</p> <p>613/26.6/2.4 756/30.7/2.6</p>	<p>21</p> <p>おかか いかの マヨあえ かりん揚げ</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>607/26.7/1.9 758/31.7/2.3</p>	<p>22</p> <p>コーン 手作り サラダ ハンバーグ</p> <p>アップルチップ パン</p> <p>豆乳 チャウダー</p> <p>641/31.1/2.9 782/37.2/3.3</p>	<p>23</p> <p>わかめ 白身魚の サラダ 薬味ソース</p> <p>ごはん 豚スープ</p> <p>569/25.7/2.2 711/30.6/2.7</p>	<p>24</p> <p>ポテト 厚揚げの サラダ ピリ辛炒め</p> <p>ごはん もやしと のみそ汁</p> <p>598/24.4/1.9 744/28.4/2.5</p>
<p>27</p> <p>ゆかり とり肉の あえ から揚げ</p> <p>ごはん 油揚げの みそ汁</p> <p>578/22.7/1.9 726/27.2/2.2</p>	<p>28</p> <p>ごま酢 鮭の あえ みそマヨ焼き</p> <p>ごはん 塩 とりの汁</p> <p>601/27.4/2.2 754/32.7/2.6</p>	<p>家族で食べよう</p> <p>朝ごはん</p> <p>641/31.1/2.9 782/37.2/3.3</p>	<p>30</p> <p>ミックス サラダ</p> <p>チキン ライス</p> <p>ABC スープ</p> <p>555/22.2/2.2 700/26.2/3.0</p>	<p>春キャベツ</p> <p>葉は、みずみずしく てやわらかいのが特徴 です。軽くて巻きは緩 めです。生食に向いて います。</p>

「かしわざきの食育5か条」を紹介!

- か・・・噛んでかしく肥満予防
- し・・・食卓に前の食材・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・・・今日も一緒にいただきます

にほんがたにしろくいかつ せいじん
日本型食生活を推進するための
食育5か条を、毎月1回、
柏崎市の食言葉です!毎月1回、
かしわざきの食育5か条に
ちなんで献立を提供します。



「ふるさとばくもぐランチ」って何?

柏崎市内の学校・保育園では、毎月「食育の白」
(19日)前後に、ふるさとばくもぐランチを実施し
ています。市の地場産物を使用したメニューや柏
崎の郷土料理を学校・保育園で同じメニューを味
わいます。4月は保育園の人気メニュー「春キャ
ベツと肉だんごのスープ」です!



北部調理場を紹介します！



<調理場の場所>

瑞穂中学校に併設されています。

〒945-0024

柏崎市小金町2-11

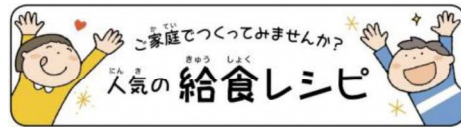
☎0257-21-0008



<給食を届ける学校>

- 柏崎小学校
- 荒浜小学校
- 榎原小学校
- 桜通小学校
- 第一中学校
- 瑞穂中学校
- 松浜中学校
- 計7校

1日約1,400食の大量調理ですが、手作りを心掛けています。ハンバーグやグラタン、卵焼き、揚げパンなども心を込めて作ります。



『鮭のみそマヨ焼き』

【材料(4人分)】

- 鮭切り身…4切(給食では一人50g)
- 酒…少々
- 塩こしょう…少々
- 玉ねぎ…1/8こ(30g)
- みそ…小さじ2(12g)
- マヨネーズ…大さじ3(40g)

【作り方】

- ①鮭に酒、塩こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③玉ねぎ、みそ、マヨネーズを混ぜる。
- ④鉄板にアルミホイルを敷き、鮭を並べて③をかけて、オープンで焼く。

【ワンポイント】

- ・玉ねぎの代わりにコーン缶やえのきたけでもおいしくできます♪
- ・トースターやフライパンでもおいしく焼けます！

お魚の人気給食メニューです！4月28日の給食に登場します！簡単なので、ぜひご家庭で作ってみてくださいね♪



4月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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・鶏ささぎ	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	ふた肉 あぶらあげ みそ だいす	牛乳 しおこんぶ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	米 じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ごま
9	木	ふた肉 みそ とうふ	牛乳 もずく	にんじん ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご だけのこ もも缶 ハイナッブル レモン汁	米 さとう かたくりこ じゃがいも セリー	油
10	金	とり肉 ふた肉 みそ とうふ だいす	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
13	月	ツナ たまご ふた肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ たくあん しらたき	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
14	火	ぎょうざ とり肉 ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ もやし メンマ コーン ねぎ	米 はるさめ さとう	油 ごま油 ごま
15	水	ふた肉 だいす ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり コーン みかん オレンジジュース	ソフトめん さとう ゼリーもと	油 ハヤシルウ
16	木	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 むぎ じゃがいも クレープ	油 カレールウ
17	金	さば ふた肉 肉だんご とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう つきこん 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 油 ごま
20	月	ふた肉 みそ たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん だけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油 ごま
21	火	いか ハム かつおだし ふた肉 とうふ みそ だいす	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
22	水	ふた肉 とり肉 おから とうふ いんげんまめ とうりゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	アップルチップパン さとう じゃがいも	油 ホワイトルウ
23	木	たら ハム ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん いら	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま
24	金	あつあげ ふた肉 みそ ハム だいす	牛乳	にんじん いら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし えのきたけ	米 さとう かたくりこ じゃがいも ぶ	油 ノンエッグマヨ ネーズ
27	月	とり肉 あぶらあげ みそ だいす	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも	油 ごま
28	火	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 つきこん ねぎ	米 さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ ごま
30	木	とり肉 ミックスビーンズ ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな	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 コーン セロリ	米 さとう じゃがいも マカロニ	油 アーモンド

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみなどで使います。お父さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。

