

令和8(2026)年

4月 給食だよ!

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

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&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



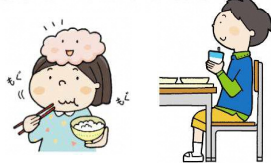
- すばやく準備をしよう。
- お汁の具はみんな同じに、きれいに盛り付けしよう。

③食事のあいさつ



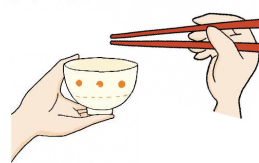
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちをこめてあいさつをしよう。

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 こんだて表

月	火	水	木	金	
★かしわざき 食育5か条給食★					
4/21					
<p>か</p> <p>噛んでかきこく 肥満予防</p>	<p>し</p> <p>食卓に旬の食材、 地元の野菜</p>	<p>わ</p> <p>和食で 栄養バランス◎</p>	<p>ざ</p> <p>さかな、最近 いつ食べた?</p>	<p>き</p> <p>今日も一緒に いただきます</p>	<p>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:噛んでかきこく 肥満予防』です。21日ののりチーししゃも揚げになります。</p>
<p>4月</p> <p>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。</p>	<p>4/17 ばくもぐランチ</p> <p>4月のばくもぐランチは、17日の『春キャベツの肉団子スープ』です。春に美味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。</p>	<p>9</p> <p>コロコロ サラダ 煮込みハンバーグ</p> <p>ごはん スープ</p> <p>582/24.1/2.4 727/28.6/2.8</p>	<p>10</p> <p>ローストポテト</p> <p>コーン 豆乳 ピラフ チャウダー</p> <p>592/23.1/2.4 752/28.1/3.0</p>		
<p>13 手作りだよ</p> <p>こんにゃくサラダ お祝いプリン</p> <p>チキン カレ</p> <p>675/24.4/2.2 864/29.3/2.8</p>	<p>14</p> <p>おかか マヨあえ いかのかりん揚げ</p> <p>ごはん とん汁</p> <p>638/29.4/2.0 751/33.3/2.3</p>	<p>15 手作りだよ</p> <p>コールス ロースラダ 抹茶蒸しパン</p> <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>674/32.7/2.6 896/41.9/3.3</p>	<p>16</p> <p>ごま酢 あえ さけのみそマヨ焼き</p> <p>ごはん 塩とり汁</p> <p>624/31.9/2.1 848/49.6/2.5</p>	<p>17</p> <p>カレー もやし 梅じゃが 春巻き</p> <p>ごはん 春キャベツの肉団子スープ</p> <p>594/18.6/2.4 749/22.1/2.9</p> <p>ばくもぐランチ</p>	
<p>20</p> <p>じゃこ キャベツ 松風焼き</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>601/27.9/2.3 719/33.1/2.9</p>	<p>21</p> <p>しょうゆ フレンチ のりチー ししゃも揚げ</p> <p>わかめ ごはん ワンタン スープ</p> <p>575/23.4/2.3 730/28.2/2.7</p>	<p>22</p> <p>春雨 サラダ オレンジゼリー</p> <p>ピザ トースト ポトフ</p> <p>585/29.4/2.8 720/36.4/3.8</p> <p>西山中3年献立</p>	<p>23</p> <p>即席 漬け さばの カレー焼き</p> <p>ごはん たまご汁</p> <p>584/27.2/2.0 735/32.4/2.5</p>	<p>24</p> <p>アスパラ&枝豆サラダ</p> <p>ソース いものこ かつ丼 汁</p> <p>648/23.2/2.2 822/28.2/3.0</p> <p>給食de花火グルメ</p>	
<p>27</p> <p>のりナッツ あえ 厚あげの中華炒め</p> <p>ごはん どんこスープ</p> <p>584/25.2/2.7 734/30.2/3.3</p>	<p>28 ヨーグルト</p> <p>ピビンパ具 (ナムル) ピビンパ具 (肉みそ)</p> <p>ごはんにのせましょう!</p> <p>ピビンパ わかめ (ごはん) スープ</p> <p>638/31.6/2.2 794/37.3/2.6</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>入学・進級</p> <p>おめでとう</p> <p>のりナッツ あえ ひじきとツナ のたまご焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>639/27.5/2.2 770/32.8/2.7</p>	<p>きょうしやく ことしもおたのしみに</p>		

がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう!

がっこうきゅうしょく もくひょう 【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食生活が自然の恩恵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。

きゅうしょくで めく ぜんこく はなび 【給食de巡ろう全国花火グルメ】

全国では1年を通して様々な花火大会等が行われています。今年度は開催される花火とその地域の美味しい食べ物を給食で紹介していきます。

4月は『大曲の花火-春の章-』が行われる秋田県のグルメが登場します。楽しみにしてください。



4月材料表

2026年4月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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
9 木	とり肉、肉だんご	牛乳	トマト、にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり、しめじ、カリフラワー、コーン、キャベツ	米、さとう、じゃがいも	ごま油
10 金	ツナ、とり肉、あさり、とうにゅう、いんげんまめ	牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	コーン、たまねぎ、たけのこ、マッシュルーム、キャベツ	米、じゃがいも	バター、油、ホワイトルウ
13 月	とり肉、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、こんにやく、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、はちみつ、プリンのもと、いちごジャム、チョコ	油、カレールウ、アーモンド、ホイップクリーム
14 火	いか、ハム、ぶた肉、かつおぶし、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
15 水	とり肉、ぶた肉、だいず、とうにゅう	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、レーズン	ソフトめん、さとう、ホットケーキミックス、はちみつ	油、アーモンド
16 木	さけ、みそ、ハム、とり肉、厚あげ	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	ノンエッグマヨネーズ、ごま
17 金	とり肉、肉だんご、みそ	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	えのきたけ、うめ、きゅうり、もやし、コーン、キャベツ、しらたき、にんにく	米、はるまきのかわ、じゃがいも、米粉、小麦粉	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油
20 月	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、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
21 火	とり肉	牛乳、わかめ、ししゃも、あおのり、チーズ	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	もやし、コーン、キャベツ、しめじ、たまねぎ	米、こむぎこ、ワンタン	油、ごま油
22 水	だいず、ベーコン、とり肉、ハム	牛乳、チーズ	ピーマン、にんじん、トマト、こまつな、ブロッコリー	マッシュルーム、たまねぎ、もやし、コーン、にんにく、キャベツ	パン、さとう、こめこ、はるさめ、じゃがいも、ゼリー(オレンジ)	ごま油、ごま
23 木	さば、厚あげ、たまご	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	カリフラワー、だいこん、キャベツ、たまねぎ	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま油
24 金	ちくわ、みそ、とり肉、油あげ	牛乳	にんじん、こまつな	うど、えだまめ、カリフラワー、キャベツ、ねぎ、しらたき、なめこ	米、さとう、さといも	ノンエッグマヨネーズ、ごま
27 月	厚あげ、ぶた肉、みそ、とり肉	牛乳、のり、わかめ	にら、こまつな、にんじん	たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、しめじ、もやし、たけのこ、コーン	米、さとう	油、アーモンド、ごま油
28 火	ぶた肉、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	切干大根、たけのこ、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、さとう	ごま油、ごま
30 木	ツナ、たまご、かつおぶし、ぶた肉	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	米、さとう、じゃがいも、しらたき	油、ごま油、ごま