

令和8 (2026) 年

# 4月 給食だよ!

柏崎市西部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)9563

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。



市のホームページから見てください



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



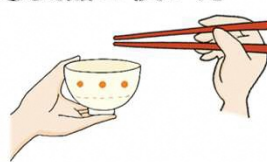
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

## 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

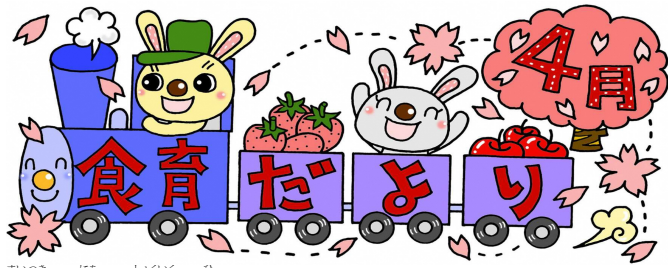


- 食器に食べ残しがないかよく見てから返そう。

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 こんだて表

月	火	水	木	金			
	4/20 ぼくもぐランチ 「カレーもやし」 「春キャベツと肉団子のスープ」 毎月19日の「食育の日」前後に市内の保育園、小中学校で共通メニューを味わいます。4月は、保育園の入園式メニューの「カレーもやし」と「春キャベツと肉団子のスープ」です。おいしくいただきましょう!	9 満腹オレソジ 牛乳 手作り カレーツナ コロック ゆかり ごはん ワンタン スープ チキン ライス アスパラの クリーム煮	10 牛乳 ひじき ごまネーズ チキン ライス アスパラの クリーム煮				
13 牛乳 パンサン スープ 焼き ぎょうざ ごはん マーボー 豆腐	14 牛乳 ポテト サラダ ごはん けんちん 汁	15 牛乳 しょうゆ フレンチ ハンバーグ スープ ABC スープ	16 牛乳 おいおい クレープ コーン サラダ カレーライス (菱ごはん)	17 牛乳 ごはん なめこ汁 鶏の からあげ			
629/26.5/2.5 826/32.4/3.1	633/29.2/2.7 787/34.2/3.2	610/28.4/3.1 787/35.5/4.0	696/21.8/2.4 847/25.9/2.9	631/25.5/1.9 785/30.4/2.2			
			入学お祝い給食				
20 牛乳 カレー もやし ぼくもぐランチ 中華 ごはん	21 牛乳 たくあん あえ ひじきと ツナの 卵焼き ごはん 肉じゃが	22 牛乳 鉄分ヨーグルト 切り干し わかめ スープ	23 牛乳 ごま酢あえ 鯉の みそマヨ 焼き ごはん 塩とり汁	24 牛乳 コーン おひたし 鰯と レバーの ケチャップあえ ごはん 大根の みそ汁			
579/27.6/2.5 724/32.2/2.8	608/26.8/2.4 759/31.7/2.6	617/27.2/2.5 759/31.5/2.9	595/27.6/2.2 745/33.2/2.6	617/26.2/2.6 763/31.0/2.8			
		かしわざき食育5か条献立					
27 牛乳 じゃこ キャベツ 松風焼き ごはん 豆腐の みそ汁	28 牛乳 磯あえ さわらの 薬味ソース ごはん どさんこ スープ	29 牛乳 昭和の日	30 牛乳 おかか マヨあえ いかの かりん揚げ ごはん 豚汁	*都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。			
601/27.8/2.3 752/32.7/2.7	579/25.8/2.6 749/30.8/2.8		625/28.7/2.2 778/33.6/2.5				
		4月22日は... かしわざきの 食育5か条献立です	今年もやります!!	かしわざきの食育5か条献立			
		「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「かんでかしこく肥満予防」を意識した献立です。	か 噛んでかしこく 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 いつ食べた?	き 今日も一緒に いただきます



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きます。

## 西部調理場の紹介

西小学校



☆給食を届ける学校:

西小学校、大洲小学校、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、配達員2名

☆食数: 今年度は、1日に約850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。

配送トラック



## 4月食材料表



日	曜日	からだ 体をつくる(赤)		からだ 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	木	ツナ、ハム、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、コーン、きりぼしだいこん、もやし、メンマ、清見オレンジ	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう、ワント	油、ノンエッグマヨネーズ
10	金	とり肉、ハム、えび、あさり	牛乳、ひじき、スキムミルク	にんじん、アスパラガス	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン	米、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、こま、乳不使用マーガリン、パシマールソース
13	月	ぎょうざ、とり肉、ぶた肉、だいず、とうふ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま油
14	火	さば、みそ、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、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
15	水	ぶた肉、とり肉、だいず、とうにゅう、ハム、ウィンナー	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、セロリ	アップルパン、パンこ、さとう、じゃがいも、マカロニ	油
16	木	ぶた肉、とり肉	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、クレープ	油、カレールウ
17	金	とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
20	月	ぶた肉、ハム、とり肉	牛乳、ほしえび、アーモンド小魚	にんじん、ほうれんそう	たけのこ、しめじ、ねぎ、もやし、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	米、さとう、かたくりこ、はるさめ	ごま油
21	火	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、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
22	水	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	きりぼしだいこん、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
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	ノンエッグマヨネーズ、ごま
24	金	とり肉、レバー、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、えのきたけ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
27	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
28	火	さわら、とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	ねぎ、キャベツ、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
30	木	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	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

### ★★★★保護者のみなさまへ★★★★

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけをよろしくお願いします。  
 また、食べ物を扱う場で使用しますので、着りの強い柔軟剤はお控えください。

洗濯



アイロンがけ

