

令和8(2026)年

4月 給食だよ!

柏崎市 東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

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



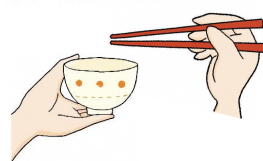
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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 献立表

月	火	水	木	金
献立表の見方 上段: 小学校(中学年) 中段: だんぱく質(g) 下段: 塩分(g)	ばくもぐらんち <20日> 春キャベツと肉だんごのスープ 春キャベツは、みずみずしくて甘味があり、やわらかいのが特徴です。 肉だんごのスープで味わいましょう。			10 おかか マヨあえ / いかの かりん揚げ ごはん / 豚汁 605 / 269 / 1.9 773 / 32.1 / 2.3
13 のり酢 あえ / とり肉の から揚げ ごはん / だんご スープ 584 / 270 / 2.4 745 / 32.2 / 2.8	14 パンサン スー / コーン しゅうまい ごはん / ジャー ジャン豆腐 648 / 265 / 2.7 865 / 32.3 / 3.1	15 クレープ / ハムとチーズ のサラダ ごはん / ポーク カレー 689 / 235 / 2.3 858 / 28.6 / 2.7	16 香味あえ / さばの ソース ごはん / 真だくさん 汁 621 / 265 / 2.1 796 / 32.2 / 2.7	17 コールス ローサラダ チキン ライス / ABC スープ 601 / 219 / 2.2 755 / 25.9 / 2.8
20 ばくもぐらんち 白身魚の ソース / 三色あえ / レモン ごはん / 春キャベツと 肉だんごのスープ 586 / 254 / 2.2 750 / 30.9 / 2.6	21 じゃこ キャベツ / 松風焼き ごはん / 豆腐の みそ汁 598 / 275 / 2.1 764 / 32.6 / 2.4	22 海藻 サラダ / ぶた肉と ポテトの に揚げ煮 ごはん / 中華めん / みそ ラーメン 606 / 286 / 2.8 782 / 35.6 / 3.2	23 ごま酢あえ / マヨネーズ 焼き ごはん / 塩とり汁 604 / 275 / 1.9 771 / 33.2 / 2.3	24 紙分ヨーグルト / ワンタン スープ 切り干し ビビンバ 616 / 259 / 2.2 774 / 30.3 / 2.7
27 フリン / ビーンズ サラダ ごはん / ハヤシ ライス 654 / 245 / 2.1 829 / 29.2 / 2.5	28 ポテト サラダ / 豚肉の しょうが 炒め ごはん / なめこの みそ汁 582 / 248 / 1.8 743 / 29.5 / 2.2	29 いろいろなものを 食べよう	30 たくあん あえ / ひじきと ツナの たまご焼き ごはん / 肉じゃが 611 / 268 / 2.0 776 / 31.6 / 2.6	「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」は、望ましい15つの食習慣(よく噛む、旬や地場産物、和食、魚食、共食)をかしわざきの 蹟文字で表したものです。
か 噛んでかしく 肥満予防	し 食卓に旬の食材、地元野菜	わ 和食で栄養バランス	ざ さかな、最近 いった食べた?	き 今日一緒に いただきます

4月 食材料表



2026年4月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

< 学校給食を紹介します >

< 副菜 >

野菜や海藻を中心とした料理で、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどがたくさんとれるようにしています。



< 主菜 >

魚・肉・卵などのメインとなるおかずです。ハンバーグ、コロッケなども手作りをしています。

< 主食 >

ご飯が中心で、月に2~3回、パンや麺の日があります。お米は柏崎産コシヒカリを使用しています。

< 汁物 >

野菜、いも類、大豆製品などを多く取り入れ、だしをしっかりと、薄味でもおいしく食べられるようにしています。

< 牛乳 > 成長期に必要なカルシウムやたんぱく質などを補うため、毎日つきます。

< 東部調理場 >



○北条小学校・北条中学校に併設しています。
○2校の約140食の給食を3名の調理員さんが、協力して心を込めて作ります。また調理器具等の洗浄や清掃をしてくださる人が1名います。



日付	曜日	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
		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
10	金	いか、ハム、ぶた肉、かつおぶし、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	ノンエッグマヨネーズ、油
13	月	とり肉、ツナ、ぶた肉、なると、みそ	牛乳、のり	こまつな、にら、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
14	火	ぶた肉、だいす、みそ、あつあげ、コーンしゅうまい	牛乳	にんじん、にら	もやし、きゅうり、しょうが、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま油、油
15	水	ぶた肉、だいす、ハム	牛乳、チーズ	にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、麦、じゃがいも、さとう、クレープ	油、カレールウ
16	木	さば、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、しょうが、きゅうり、ねぎ、しらたき、たまねぎ、ふくじんづけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
17	金	とり肉、ハム、ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、コーン、きゅうり	米、かたくりこ、さとう、マカロニ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
20	月	メルルーサ、とうふ、肉だんご、かつおぶし	牛乳	こまつな、にんじん、にら	しょうが、もやし、コーン、たまねぎ、キャベツ、レモン果汁	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
21	火	とり肉、ぶた肉、みそ、とうふ、だいす	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、パンこ	ごま、ごま油
22	水	とり肉、なると、ぶた肉	牛乳、海藻ミックス	にんじん、にら、さやいんげん	メンマ、たまねぎ、もやし、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	中華めん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	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、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま
24	金	ぶた肉、みそ、だいす、ベーコン、	牛乳、わかめ、ヨーグルト	こまつな、にんじん	しょうが、たけのこ、もやし、たまねぎ、きりぼしだいこん、ねぎ	米、さとう、ワンタン	油、ごま油、ごま
27	月	ぶた肉、ツナ、だいす、ひよこまめ、青えんどうまめ、赤いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、エリンギ、キャベツ、きゅうり	米、麦、じゃがいも、プリン素	ハヤシルウ、油、デミグラスソース
28	火	ぶた肉、ハム、とうふ、みそ	牛乳	ピーマン、にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、つきこん、ねぎ、きゅうり、だいこん、なめこ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、マカロニ	油、ノンエッグマヨネーズ
30	木	ツナ、たまご、ぶた肉、かつおぶし	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、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま