

2022年度

# 4月 給食だより

柏崎市枇杷島地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

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、安全・安心でおいしい給食をお届けします。

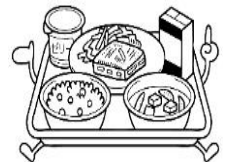
市のホームページからも見てね



## 4月の給食目標

### 食事のマナーを身につけよう

食べ物は多くの動植物の命を頂いています。また、たくさんの人の手を通して作られています。偏食をしないことや食事のマナーを守ることは、感謝の気持ちを表すことにもつながります。また、一緒に会食する人と楽しく食事をするためにも食事のマナーを守ることは大切です。



#### 《手洗い・うがいをしっかりと》

●正しい手洗い・うがいをしましょう。

●毎日、きれいなハンカチを用意しましょう。



#### 《食事のあいさつは心から》

●「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちを込めて言いましょう。



#### 《姿勢・食べ方を正そう》

●体とテーブルの間をこぶし1個分あけて、いすに深く座ります。足は床につけて、背筋を伸ばしましょう。

●食器の位置も確認しましょう。



#### 《食器を持とう》

●食器は正しく持って食べましょう。

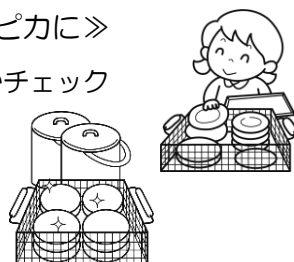
●正しい箸の持ち方も確認してできると良いですね。



#### 《食べた後の食器はピカピカに》

●食器に食べ残しがないかチェックをしよう。

●食器はていねいに扱うようにしましょう。



#### 給食当番の身支度

□ぼうしにかみの毛を入れた？

□きれいな白衣を着ている？

□マスクは正しく付けている？

□爪は短く切っている？

□手は石けんできれいに洗った？



# 4月 こんだて表

月	火	水	木	金
<div>にゅうがく しんきゅう 入学・進級</div> <div>おめでとう</div> <div></div>	<div>4/19 <b>ばくもぐランチ</b></div> <div>肉だんごと</div> <div>春キャベツのスープ</div> <div>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、旬の春キャベツをたっぷり使ったスープです。甘くて柔らかい春キャベツをおいしくいただきます♪</div> <div></div>	<div>こんだて つづ</div> <div>*献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。</div> <div>小：1杯 - / たんぱく質/塩分 中：1杯 - / たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</div>	<div>8</div> <div>春色 サラダ</div> <div>チャーハン</div> <div>豆腐の中華煮</div> <div>605 / 26.8 / 2.4 764 / 32.4 / 3.0</div> <div>枇杷島小、半田小、鏡が沖中開始</div>	
<div>11</div> <div>アーモンド あえ</div> <div>豆腐 ハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>春キャベツのみそ汁</div> <div>608 / 26.1 / 1.9 768 / 31.5 / 2.2</div> <div>はまなす開始</div>	<div>12</div> <div>いそあえ</div> <div>さばのみそ煮</div> <div>ごはん</div> <div>どさんこ汁</div> <div>603 / 27.4 / 2.7 758 / 32.6 / 3.3</div>	<div>13</div> <div>干草あえ</div> <div>とりのからあげ 小1こ 中2こ</div> <div>わかめごはん</div> <div>みそけんちん汁</div> <div>621 / 24.0 / 2.4 778 / 28.3 / 2.9</div>	<div>14</div> <div>お祝い いちごゼリー</div> <div>かいそう サラダ</div> <div>カレーライス (麦ごはん)</div> <div>616 / 22.0 / 2.5 771 / 26.6 / 3.2</div> <div>入学・進級祝い献立</div>	<div>15</div> <div>大豆の サラダ</div> <div>白身魚の薬味ソース</div> <div>ごはん</div> <div>みそワンタン スープ</div> <div>612 / 26.8 / 2.3 769 / 32.3 / 2.7</div>
<div>18</div> <div>ごまじゃこ サラダ</div> <div>菊花 しゅうまい</div> <div>ごはん</div> <div>カレー スープ</div> <div>641 / 27.9 / 2.5 806 / 33.6 / 3.1</div>	<div>19</div> <div>小松菜と大豆の サラダ</div> <div>ポテトのケチャップ煮</div> <div>ばくもぐランチ</div> <div>肉だんごと 春キャベツのスープ</div> <div>ごはん</div> <div>625 / 20.8 / 1.9 786 / 24.4 / 2.5</div> <div>ばくもぐランチ</div>	<div>20</div> <div>フレンチ サラダ</div> <div>オープン オムレツ</div> <div>アップルパン</div> <div>花野菜の豆乳スープ</div> <div>633 / 29.6 / 3.2 791 / 35.9 / 4.2</div>	<div>21</div> <div>もやしと きんぴらの サラダ</div> <div>マーボー 厚揚げ丼 (麦ごはん)</div> <div>チンゲン菜 スープ</div> <div>601 / 24.7 / 3.0 757 / 29.4 / 3.7</div>	<div>22</div> <div>コーン入り おひたし</div> <div>か ししゃもの風味揚げ 1人2本</div> <div>ごはん</div> <div>厚揚げと野菜の うま煮</div> <div>608 / 25.6 / 1.8 780 / 31.4 / 2.1</div> <div>かしわざきの食育5か条献立</div>
<div>25</div> <div>のりず あえ</div> <div>レバーと大豆の 琥珀揚げ</div> <div>ごはん</div> <div>もすくの みそ汁</div> <div>622 / 29.1 / 1.9 781 / 35.2 / 2.3</div>	<div>26</div> <div>きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮</div> <div>さかな 魚のマヨコーン 焼き</div> <div>ごはん</div> <div>豚汁</div> <div>658 / 29.8 / 2.2 829 / 36.0 / 2.7</div>	<div>27</div> <div>清見 オレンジ</div> <div>春キャベツ のマヨサラダ</div> <div>ソフトめん</div> <div>ミート ソース</div> <div>680 / 26.8 / 1.9 812 / 31.7 / 2.4</div>	<div>28</div> <div>ヨーグルト</div> <div>さつまいも のごまあえ</div> <div>たけのこ ごはん</div> <div>肉豆腐</div> <div>623 / 26.4 / 2.4 781 / 31.7 / 2.8</div>	<div>29</div> <div>しょうわのひ 昭和の日</div> <div>きゅうしよく ことしもおたのしみに</div> <div></div>

## かしわざきの食育5か条献立 を始めます！

「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：かんでかしこく肥満予防」を意識した献立です。

<p><b>か</b></p> <p>かんでかしこく 肥満予防</p>	<p><b>し</b></p> <p>食卓に旬の食材、 地元の野菜</p>	<p><b>わ</b></p> <p>和食で 栄養バランス</p>	<p><b>ざ</b></p> <p>さかな、最近 いつ食べた？</p>	<p><b>き</b></p> <p>今日も一緒に いただきます</p>
---	---	---------------------------------------	--	--



枇 杷 島 地 区 学 校 給 食  
共 同 調 理 場 を 紹 介 し ま す



【場所】 鏡が沖中学校のとなりにあります。

【給食を届ける学校】

・枇杷島小学校 ・半田小学校 ・鏡が沖中学校 ・はまなす特別支援学校

【給食数】 今年度は1060食の給食を作ります。

【職員】 栄養教諭1名、調理員13名、配送員2名



《主食》

・ごはん…週4回  
柏崎産コシヒカリです

・パン、めん…月1～2回

《牛乳》

・成長期に欠かせないカル

シウムやたんぱく質が

あり、ほぼ毎日つきます。

《おかず》

・主菜、副菜、汁物を基本に

和風、洋風、中華風とバラエティに富んだ献立を心がけています。

地場産物や郷土料理を大切にし、減塩にも取り組んでいます。

みんなで準備や片付けを協力して  
楽しい給食の時間にしよう！



給食費について

○1食単価 小学校…280円 中学校…330円

○徴収回数 5月から翌年2月までの10か月（8月含む）  
徴収です。

月額が学校からのおたよりなどでご確認ください。

○長期欠食による返金

連続5日以上欠席が見込まれる場合、3日前までにご連絡を  
いただければ、1食単価×日数（給食を止められた日数）の額を  
返金いたします。担任にご連絡ください。

4月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

令和4（2022）年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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	金	やきぶた、とり肉、ぶた肉、 とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ、えだまめ、コーン、キャベツ、きゅうり、 梅干し、はくさい、たまねぎ、にんにく、 しいたけ、しょうが、たけのこ	米、かたくりこ、 さとう	ごま油、 ノンエッグマヨネーズ
11	月	あぶらあげ、みそ、ぶた肉、 とり肉、とうふ、こうやとうふ、 だいず	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、もやし	米、じゃがいも、 さとう	アーモンド
12	火	みそ、さば、ぶた肉	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、しょうが、メンマ、ねぎ、 コーン	米、さとう	ごま油
13	水	みそ、とうふ、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	もやし、コーン、だいこん、ねぎ、つきこん、 ごぼう、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、 さとう、かたくりこ	ごま油、油
14	木	ぶた肉、とり肉	牛乳、スキムミルク、 チーズ、くきわかめ、 海そう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり	米、麦、じゃがいも、 お祝いいちごゼリー	油、カレールウ
15	金	だいず、ハム、たら、みそ、 ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、 チンゲンサイ	キャベツ、ねぎ、しょうが、えのきたけ、メンマ	米、かたくりこ、 さとう、ワンタン	油、ごま油
18	月	とうふ、ぶた肉、ツナ、 こうやとうふ、とり肉	牛乳、ひじき、 ちりめん	チンゲンサイ、 にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、しょうが、たけのこ、 キャベツ、コーン、きゅうり	米、さとう、 しゅうまいのかわ、 かたくりこ	油、カレールウ、 ごま、ごま油
19	火	ハム、だいず、とり肉、とり団子	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ	米、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	油
20	水	とり肉、たまご、とうにゅう、 あさり	牛乳、チーズ	赤パプリカ、 にんじん、 ブロッコリー	コーン、たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、 きゅうり	アップルパン、こめこ	油、 ノンエッグマヨネーズ
21	木	とうふ、あつあげ、ぶた肉、 みそ、ハム	牛乳、くきわかめ	チンゲンサイ、 にんじん	ねぎ、しいたけ、きゅうり、もやし、にんにく、 コーン、たまねぎ、グリーンピース、しょうが	米、麦、さとう、 かたくりこ	油、ごま油
22	金	あつあげ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、 青のり、しおこんぶ	こまつな、にんじん、 さやいんげん	キャベツ、コーン、しらたき、たまねぎ、たけのこ	米、こむぎこ、 じゃがいも、さとう	油
25	月	とうふ、みそ、レバー、だいず、 とり肉	牛乳、もずく、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、 キャベツ、もやし	米、じゃがいも、 かたくりこ、さとう	油、ごま
26	火	みそ、たら、あぶらあげ、 ぶた肉、だいず、とうふ	牛乳	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、コーン、パセリ粉、きりぼしだいこん、 しいたけ、ごぼう、ねぎ、つきこん	米、さとう、 じゃがいも	油、 ノンエッグマヨネーズ
27	水	ぶた肉、だいず	牛乳、スキムミルク、 チーズ	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、たまねぎ、 マッシュルーム、しょうが、にんにく、 きよみオレンジ	ソフトめん、さとう	ノンエッグマヨネーズ、 油、デミグラスソース
28	木	あぶらあげ、とり肉、とうふ、 ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、 ブロッコリー	たけのこ、コーン、しらたき、ねぎ、たまねぎ、 はくさい	米、さとう、 さつまいも	油、ごま