

令和2年 4月 学校給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます！
今年度も調理場スタッフ全員で力を合わせ、おいしい給食を作っていきたい
と思います。皆さんの成長を、給食を通じて応援しています！！

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 6717

今月の給食目標

食事のマナーを身につけよう！

食事マナー、それは一緒に食べる人への「気配り」です！



みんなで食べると、楽しくて食事がより一層おいしく感じますね。その一緒に食べている
みんなが、気持ちよく、おいしくいただくために、一人一人が気を付けなければいけないこ
とが「食事マナー」です。

食事マナーを守ると、食べやすいです！

食事マナーは食べやすさについても考えられています。例えば、食器の置く位置では、
一番持ち上げる回数の多いご飯碗を、左手の一番近くに置くことになっています(右利きの
場合)。近くにお碗があれば、無駄な動きが少なくなり、こぼしたり、落としたりと
いったことも少なくなります。また、お箸も正しい持ち方にすると、切ったりはさんだり
する際に、一番力が伝わりやすくなります。

このように、食事マナーを守ると、食べやすさにもつながります。



食器の位置にも意味があります…

保護者の皆さまへ

お子様への食事のマナーを伝える際は、ポイントをしぼって具体的に伝えましょう。

周囲の大人がマナーをおろそかにしていると、子どもはマナーが身につきません。子どもの見本となる食事の
マナーを、周りの大人が心がけましょう！

学校給食の7つの目標

給食には7つの目標が決められています。
毎日の給食で意識しながら食べましょう！



①栄養バランスの良い食事
健康にすごす。



②望ましい食生活について理
解を深める。



③学校生活を豊かにし、食事
を通じて他者と交流する力を
身につける。



④食べ物への感謝の心を育
む。



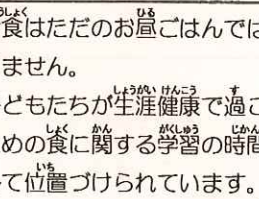
⑥様々な人の力で、食が支え
られていることに気づく。



⑥日本やその各地の食文化に
ついて理解を深める。



⑦食べ物を作られるところか
ら、自分たちの口に入るまで
の過程を理解する。



⑦食べ物を作られるところか
ら、自分たちの口に入るまで
の過程を理解する。

☆こんだてひょう 4月☆



中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
	7	8	9	10
★都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。	のり酢 あえ 鶏肉の レモンソース 古代米 ごはん じゃがいも みそ汁	ひじきの みそマヨサラダ ちらしずし 豚汁 小袋刻みのり	お祝いいちごクレープ (一中1年のみ) チーズと コーンのサラダ 白身魚と大豆の グアッパがらめ ごはん かきたま スープ	ごまマヨネーズ/さばの あえ かんろ煮 ごはん ぶたたま みそ汁
小：I杯 799kcal/32.8g/2.7g 中：I杯 799kcal/32.8g/2.7g 欠食予定	799kcal/32.8g/2.7g 柏小欠食 二中欠食	656kcal/23.6g/2.7g 811kcal/27.5g/3.5g 柏小1年欠食 一中1年欠食	642kcal/26.0g/2.0g 797kcal/30.9g/2.3g 柏小1年欠食	693kcal/30.9g/2.1g 860kcal/36.7g/2.3g 柏小1年欠食
13 お祝いいちごクレープ (柏小1年のみ) オレンジ (小1以外) 海藻 サラダ バターチキン カレー	14 いとこまの あえもの 豚肉とたけのこの みそ炒め ごはん さつま汁	15 アーモンドしょうゆ フレンチ 白身魚の プロミネンス風 スパイシー ミルクスープ コッペパン フルーツジャム	16 一人2ひき 白菜の 浅漬け ししゃもの チーズフリッター ごはん キャベツの みそ汁	17 キャベツの ごまあえ きむたく丼 五目 スープ えちゴンの ばくもぐランチ
664kcal/21.1g/2.3g 822kcal/24.8g/2.7g	610kcal/26.8g/2.1g 759kcal/31.7g/2.5g	680kcal/30.6g/2.8g 870kcal/38.1g/3.7g	609kcal/23.9g/1.9g 780kcal/31.0g/2.4g	605kcal/27.1g/2.4g 753kcal/31.5g/2.7g
20 油揚げの ごま酢あえ たけのこ鶏肉と 小魚の揚げ煮 ごはん 車麩の みそ汁	21 豆乳パンナコッタ アスパラ サラダ 山菜 チャーハン クラム チャウダー Go To 東京オリンピック23(アトラクタ)	22 チーズ(中のみ) チリえび入り 野菜ナムル みそわかめ ラーメン 中華麺 煮卵	23 うどんの ごまマヨあえ 米粉のもっちり つくね ごはん 青菜の みそ汁	24 小えびの 新緑酢 かれのい 電田揚げ ごはん 春の のっぺい煮
646kcal/26.1g/2.0g 811kcal/31.8g/2.3g	631kcal/22.1g/2.4g 784kcal/26.2g/2.9g	628kcal/31.0g/2.6g 773kcal/37.8g/3.6g	683kcal/27.9g/2.1g 853kcal/33.0g/2.4g	624kcal/28.0g/1.8g 782kcal/33.4g/2.0g
27 もやしの ナムル マーボー 厚揚げ丼 中華あさり スープ	28 のりなめたけ あえ 白身魚の アーモンドフライ ごはん かきたま みそ汁	29 昭和の日 牛乳のマークです⇒ 4月中のみ、小学 1年生は牛乳が 100mlです。	30 ヨーグルト キャベツと大豆の サラダ カレー ピラフ ビーフ シチュー Go To 東京オリンピック24(シドニー)	えちゴンのふるさと ばくもぐランチ ～毎月19日は食育の日～ 食育の日には、柏崎市内の保育 園・小・中学校で合同メニューを 味わいます。今月の献立は、保育 園担当の栄養士さんが考えた 「キャベツのごまあえ」です。菜 かなさが特徴の今の時期のキャベツ を楽しみましょう！
650kcal/27.0g/2.9g 812kcal/32.0g/3.4g	676kcal/29.4g/2.2g 837kcal/34.9g/2.6g		727kcal/26.6g/2.9g 899kcal/30.6g/3.3g	

給食だよりは

パソコン・スマホでご覧いただけます

柏崎市のHPより各学校(調理場)の給食だよりを見
ることができます！「夕ご飯がかならないように…」ス
マホでパッと今日の給食をご確認ください！

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2年度の学校給食だより



柏崎市HPの給食だより
ページへリンクします

＜中央地区第2調理場について＞

○場所 第一中学校の敷地内 柔剣道場の下にあります。

○給食を届ける学校

・第一中学校 ・柏崎小学校 ・第二中学校

○職員 栄養教諭 1名 調理員 9名 配膳員 1名

9名の調理員さんが力を合わせて約900人分の
給食を作っています！しっかり食べて、勉強・運動を
頑張ってください！



4月の給食献立&材料表

給食レシピ紹介！
塩昆布のサラダ
 大人気のサラダのレシピです！
 家でもぜひ作ってみてください！

《材料：4人分》
 ・キャベツ 140g(1/6玉)
 ・きゅうり 80g(1本)
 ・塩昆布 5g
 ・しょうゆ 小さじ1
 ・ごま油 小さじ1
 ・おろしにんにく 少々



《作り方》
 1. キャベツは短冊切りか、色紙切りにする。
 2. きゅうりは半月切りにする。
 3. 具と塩昆布をよく混ぜ、少しおいてなじませる。
 4. しょうゆ、ごま油、にんにくを混ぜて具に和える。

令和2年4月

柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日	曜日	献立名	体の血や肉になる(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
			豆類・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
7	火	古代米ごはん 鶏肉のレモンソース のり酢あえ じゃがいものみそ汁 牛乳	みそ 鶏肉 ツナ 油揚げ 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 古代米 かたくり粉 じゃがいも	油
8	水	ちらしずし ひじきのみそマヨサラダ 豚汁 牛乳 お祝いいちごクレープ	卵 みそ 豚肉 ハム 豆腐 大豆	のり 牛乳 ひじき	きぬさや にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ つきこん	米 じゃがいも クレープ	マヨネーズ
9	木	ごはん 白身魚と大豆のケチャップがらめ チーズと コーンのサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 クレープ(中1年)	たら 卵 豆腐 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも クレープ(中1年)	油
10	金	ごはん さばのかんろ煮 ごまマヨネーズあえ ぶたたまみそ汁 牛乳	さば 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	すりごま マヨネーズ ごま
13	月	バターチキンカレー 海藻サラダ 牛乳 オレンジ(小1以外) クレープ(小1年)	鶏肉	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり りんご オレンジ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも クレープ(柏小1年)	カレーパウダー 油 生クリーム バター
14	火	ごはん 豚肉とたけのこのみそ炒め いとかまのあえもの さつま汁 牛乳	糸かまぼこ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん ねぎ つきこん たけのこ	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも	ごま油
15	水	コッペパン フルーツジャム 白身魚のプロミネンス風 アーモンドしょうゆフレンチスパイスミルクスープ 牛乳	メルルーサ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ もやし	コッペパン かたくり粉 薄力粉 じゃがいも ジャム	アーモンド 油
16	木	ごはん ししゃものチーズフリッター 白菜の浅漬け キャベツのみそ汁 牛乳	卵 みそ 油揚げ 大豆	ししゃも 粉チーズ 牛乳 塩吹き昆布	にんじん こまつな	はくさい きゅうり キャベツ ねぎ ぶなしめじ	米 薄力粉 じゃがいも	油 黒ごま
17	金	きむたく丼 キャベツのごまあえ 五目スープ 牛乳	みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 とうな	しょうが にんにく たくあん コーン はくさい ねぎ キャベツ ぶなしめじ キムチ たけのこ	米 じゃがいも	すりごま ごま油
20	月	ごはん たけのこ鶏肉と小魚の揚げ煮 油揚げのごま酢あえ 車麴のみそ汁 牛乳	みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 かたくちいわし	きぬさや にんじん こまつな	もやし ねぎ たけのこ	砂糖 かたくり粉 じゃがいも 車麴 米	ごま 油
21	火	山菜チャーハン アスパラサラダ クラムチャウダー 牛乳 豆乳パンナコッタ	焼き豚 ショルダーベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ アスパラ	しょうが コーン ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ 山菜	米 じゃがいも パンナコッタ	ごま油 油 バター 生クリーム
22	水	みそわかめラーメン 中華麺 煮卵 干しえび入り野菜ナムル 牛乳 チーズ(中学のみ)	みそ 豚肉 卵	わかめ チーズ 干しエビ 牛乳	にんじん にら	しょうが コーン キャベツ ねぎ にんにく もやし きゅうり メンマ	中華めん 砂糖	ごま油 油
23	木	ごはん 米粉のもっちりつくね うどのごまマヨあえ 青菜のみそ汁 牛乳	高野豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ ぶなしめじ うど たまねぎ	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 米粉	マヨネーズ ごま すりごま 油
24	金	ごはん かわいい竜田揚げ 小えびの新緑酢 春ののっぺい煮 牛乳	むきえび 鶏肉 生揚げ かわいい	わかめ 牛乳	きぬさや にんじん	しいたけ きゅうり キャベツ こんにゃく わらび たけのこ	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油
27	月	マーボー厚揚げ丼 もやしのナムル 中華あさりスープ 牛乳	なると ハム 厚揚げ みそ 豚肉 あさり	牛乳	にんじん にら ほうれん草	しょうが しいたけ にんにく たまねぎ もやし ねぎ きくらげ	米 砂糖 かたくり粉 春雨 じゃがいも	ごま油 ごま
28	火	ごはん 白身魚のアーモンドフライ のりなめたけあえ かきたまみそ汁 牛乳	卵 みそ 豆腐 大豆 ホキ	牛乳 のり	きぬさや こまつな にんじん	しょうが なめたけ キャベツ たまねぎ	米 パン粉 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	アーモンド 油
29	水	昭和の日						
30	木	カレーピラフ キャベツと大豆のサラダ ビーフシチュー 牛乳 ヨーグルト	大豆 豚肉 ハム 牛肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 枝豆 にんじん	しょうが マッシュルーム コーン にんにく たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 アーモンド ハヤシルウ デミタラース 生クリーム

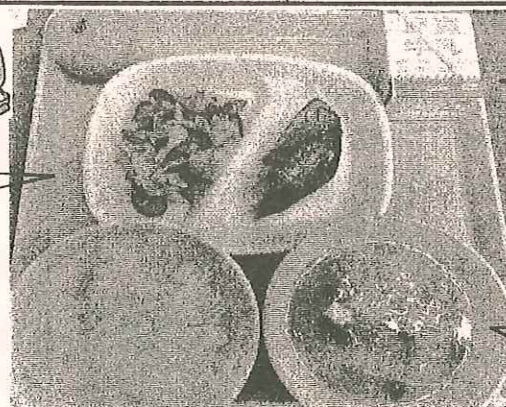
柏崎市の学校給食について

主菜副菜

焼き物、揚げ物、蒸し物、炒め物、和え物など
 様々な種類を組み合わせています。また、既製品をできるだけ
 使わず、手作りの給食を心がけています。

主食

ごはん⇒柏崎産コシヒカリを使用。
 パン⇒月に1〜2回程度 時々米粉パンも登場します。
 めん⇒月に1回程度(中華めん、ソフトめん等)



牛乳

日本人に不足している栄養素はカルシウム
 です。成長期にカルシウムをしっかり摂るためにほぼ
 毎日牛乳がつかます。

汁物

給食のお汁は、真だくさんにすることで、
 塩分控えめでもおいしく仕上げています。また、
 だしも活用し、減塩に取り組んでいます！

ご入学おめでとうございます！

しっかり食べて、楽しく充実した学校生活を
 送ってくださいね！

