

2022年度

4月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 4573

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。

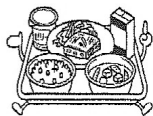
市のホーム
ページからも
見てね



4月の給食目標

食事のマナーを身につけよう

食べ物に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が大切です。



《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。



《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。

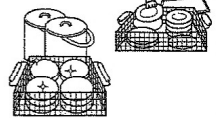
●食器の位置も確認しましょう。



《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。



《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。



《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。



給食当番の身支度

口ぼうしにかみの毛
を入れた？

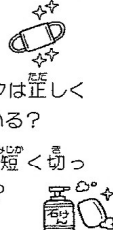
口きれいな白衣を
着ている？



口マスクは正しく
付けている？

口爪は短く切っ
ている？

口手は石けんで
きれいに洗った？



4月 献立表

月	火	水	木	金
<p>都合により 献立の一部 変更する場合があります。 ご了承ください。</p> <p>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・給食の行事</p>	<p>4月の地場産物は.. (予定)</p> <p>ごはん 大豆</p> <p>柏崎地産レンジャー</p>	<p>ヘルシオ(減る塩)DAY</p> <p>今年度、中央調理場では月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行います。健康な体づくりのためには、塩分のとりすぎはよくありません。少しでも減塩ができれば、毎月「減る塩おすすポイント」を紹介していきます。ぜひご家庭でも参考にしてみてください。</p> <p>今月の減る塩おすすポイントは「だし」</p> <p>だしが効いていると、薄味でもおいしく食べることが出来ます。今月は、27日(水)の「だし」の効いた「かき玉汁」です。</p>	<p>フルーツ ヨーグルト あえ</p> <p>ひじき えび みそ ワンタン スープ</p> <p>672 / 29.2 / 2.1 840 / 34.3 / 2.6</p> <p>田尻・北崎小・東中給食開始</p>	<p>8</p>
<p>11</p> <p>じゃこ チーズ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>624 / 28.0 / 2.2 783 / 33.6 / 2.7</p> <p>田尻小・夕食・比角小給食開始</p>	<p>12</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ポークカレー</p> <p>686 / 24.6 / 3.2 842 / 28.4 / 3.8</p> <p>田尻小1年開始</p>	<p>13</p> <p>ひじきの マリネ</p> <p>鶏の はちみつ 照り焼き</p> <p>663 / 30.5 / 3.0 816 / 36.5 / 3.8</p> <p>北崎小1年開始</p>	<p>14</p> <p>たくあん あえ</p> <p>じゃがの 揚げ</p> <p>623 / 22.8 / 2.4 804 / 29.9 / 3.0</p>	<p>15</p> <p>おいしいクレープ</p> <p>682 / 25.7 / 2.2 833 / 30.1 / 2.6</p> <p>比角小1年開始</p>
<p>18</p> <p>なっとう あえ</p> <p>ごはん</p> <p>628 / 30.7 / 2.3 784 / 36.5 / 2.8</p>	<p>19</p> <p>じゃがジャコ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>633 / 26.6 / 2.4 793 / 31.4 / 2.7</p>	<p>20</p> <p>切り干し ナムル</p> <p>もちもち ポテト</p> <p>625 / 23.6 / 3.5 801 / 30.1 / 4.1</p>	<p>21</p> <p>のり酢 あえ</p> <p>かみかみ つくね</p> <p>605 / 27.7 / 2.0 764 / 32.6 / 2.3</p>	<p>22</p> <p>ピーズが 煮</p> <p>コロコロ さつまいも サラダ</p> <p>617 / 26.6 / 2.6 772 / 30.8 / 3.0</p>
<p>25</p> <p>おかか マヨあえ</p> <p>ごはん</p> <p>647 / 25.3 / 2.3 815 / 30.8 / 2.6</p>	<p>26</p> <p>なめたけ あえ</p> <p>たんたん</p> <p>652 / 28.9 / 2.4 808 / 34.1 / 2.8</p>	<p>27</p> <p>コーン おひだし</p> <p>レバーと ポテトの アーモンド がらめ</p> <p>644 / 27.4 / 1.9 805 / 32.5 / 2.4</p> <p>ヘルシオDAY</p>	<p>28</p> <p>ごまネーズ あえ</p> <p>さばの みそ煮</p> <p>637 / 27.7 / 2.2 805 / 33.4 / 2.8</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>

給食で味わおう!! 日本全国 旅気分!

～ぶらり ごちそうの旅～

中央調理場では、全国各地の美味しいものを出す「ぶらり、ごちそうの旅」
として「ごちそう」を今年度も行います。全国各地の料理を味わうことで様々な
旅文化を知り、新潟県の魅力も発見する機会になればと思います。

《今月のごちそうは、熊本県》

熊本県の郷土料理である「高菜めし」をアレンジした「高菜チャーハン」や、
ご当地料理である「タイビーエン」が登場します。お楽しみに!

かしわぎ ふるさとばくもぐランチ

肉団子と春キャベツのスープ

毎月19日は、食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎
市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。
4月は、春のキャベツを使ったスープです。食べながら春
を感じてくださいね!