

令和7(2025)年

# 4月 給食だよ

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。

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)4573

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

### 守ってほしい食事のマナーと給食のきまり

#### 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



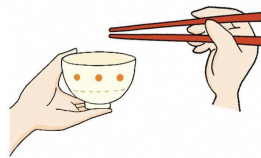
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

#### 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



- はしや茶わんは正しく持とう。
- 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。

### 毎月19日は「食育の日」 えちゴンのばくもぐランチ

毎月19日前後に、おかずの一品が保育園と同じメニューの給食が登場します。

今月は「春キャベツのスープ」です。



## 4月 献立表

月	火	水	木	金
<p>*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。</p> <p>◇◇ヘルシオ(減る塩)DAY◇◇ 今年度も中央調理場では、月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行います。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介していきます。</p> <p>今月の減る塩おすすめポイントは「酢」 今月のヘルシオDAYは23日です。「のりすあえ」は、のりと酢を使って薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。</p> <p>小:1杯分/たんはく質/塩分 中:1杯分/たんはく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>◇◇ヘルシオ(減る塩)DAY◇◇ 今年度も中央調理場では、月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行います。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介していきます。</p> <p>今月の減る塩おすすめポイントは「酢」 今月のヘルシオDAYは23日です。「のりすあえ」は、のりと酢を使って薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。</p> <p>小:1杯分/たんはく質/塩分 中:1杯分/たんはく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>髪の手がでないように帽子をかぶろう</p> <p>つめは短く切っておこう</p> <p>清潔な白衣を着よう</p> <p>マスクをきちんとつけよう</p> <p>石けんを使って手を洗おう</p> <p>ハンカチを持とう</p> <p>給食当番の身支度チェック！ 給食当番として、ふさわしい清潔な身支度をしているかどうかをチェックしましょう。</p>	<p>給食当番の身支度チェック！ 給食当番として、ふさわしい清潔な身支度をしているかどうかをチェックしましょう。</p>	
7	8	9	10	11
キャベツのサラダ 手作りコロッケ ごはん なめこのみそ汁	フルーツあえ マーボー厚揚げ丼 ワンタンスープ ごはん 654/23.9/2.0 825/28.5/2.5 第五中開始	パンサンズ 揚げぎょうざ ごはん どさんこスープ 617/22.0/1.8 795/26.7/2.4	ごまあえ 鮭のマヨコーン焼き ごはん 粥煮鶏 683/27.9/2.2 792/33.3/2.7 田尻小欠食	しょうゆフレンチ ちくわの磯辺揚げ わかめごはん 肉じゃが 631/23.1/2.8 820/30.0/3.8
14	15	16	17	18
お祝いクレープ コールスローサラダ ポークカレー 683/22.0/2.5 833/25.5/2.9 比内小・田尻小・北陽小1年開始	ゆかりあえ とりのから揚げ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 634/25.3/2.1 792/29.9/2.5	手作りオレンジゼリー ひじきのマリネ ミートソース ソフトめん 708/27.4/2.7 865/33.3/3.4	華わかめのサラダ 白身魚の薬味ソース ごはん 春キャベツのスープ 619/23.9/2.5 782/28.8/3.0 ばくもぐランチ	豆乳パンナコッタ 焼肉 もずくスープ 601/24.2/1.8 743/28.7/2.3
21	22	23	24	25
手作りいちご煮しけり 切干大根のナムル 中華丼 634/22.3/2.1 791/26.2/2.4	たくあんあえ レバーとポテトのカレー風味 ごはん 春雨スープ 613/25.0/2.2 767/29.1/2.5	のりすあえ カップ卵焼き ごはん 豚汁 602/28.6/2.1 754/34.0/2.5 ヘルシオDAY	ヨーグルト 春色サラダ チキンライス ABCスープ 631/22.3/3.4 784/25.6/4.2 第五中欠食	ポテトサラダ さばのみそ煮 ごはん かきたま汁 622/25.8/2.2 781/30.9/3.0
28	29	30	4月の地場産物は...	
さっぱりあえ いかの竜田揚げ ごはん 塩とり汁 621/26.9/2.2 783/31.6/2.8 かしわざき食育5か条の日献立	昭和の日 Go to school	コーンサラダ 手作りハンバーグ アップルチップパン チャウダー 699/31.3/2.9 858/37.5/3.8	ごはん 大豆 いちご(越後姫)	

# 学校給食と調理場の紹介

☆おかず☆  
主菜：肉や魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインとなるおかず。  
副菜：野菜をたっぷり使ったサラダやあえもの。  
旬の食材や地場産物を積極的に取り入れ、季節感のある献立になるように工夫をしています。



☆牛乳☆  
成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質を補うため、毎日つきます。

☆汁物☆  
「野菜をしっかりと食べてもらいたい」という思いから、真だくさんのお汁になっています。和食を中心に、洋風・中華風など、いろいろな味を経験できるように工夫をしています。

☆主食☆  
ごはん：週4～5回 柏崎市産のコシヒカリを使用しています。  
パン：月1～2回 小麦粉パンの他、米粉パンもあります。  
めん：月1～2回 中華麺、ゆでうどん、ソフト麺、大麦麺、米粉麺と種類も豊富です。

ちゅうおう ちゅういじょう  
**中央調理場**  
消防署の隣にあります！



☆給食を届ける学校(7か校)☆  
・比角小学校  
・田尻小学校  
・北鶴右小学校  
・鯖石小学校  
・東中学校  
・第二中学校  
・第五中学校

栄養教諭2名、調理員18名で約1700食を作っています。各学校へは、配送員3名がトラックでお届けします。  
各学校1～2名の配膳員が配膳室で食缶や牛乳のセットをします。



子どもたちが健やかに成長していくために、安心安全でおいしい給食作りに努めていきます。18人で、心をこめて作ります！好き嫌いをせず、残さず食べてくれるとうれしいです。  
今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 4月の給食予定&材料表

2025年4月

柏崎市中央地区学校給食共同調理場

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・海苔	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	月	ぶた肉、とうふ、だいず、あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、キャベツ、きゅうり	ごはん、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
8	火	ぶた肉、だいず、厚揚げ、みそ	牛乳	にら、にんじん	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、だけのこ、もやし、メンマ、もも、りんご、パイナップル、みかん	ごはん、かたくりこ、ワタンの皮、さとう、ゼリー	油、ごま油
9	水	ハム、ぎょうざ、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、にら	もやし、きゅうり、キャベツ、メンマ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、コーン	ごはん、はるさめ	ごま、ごま油、油
10	木	さけ、みそ、ぶた肉、糸かまぼこ	牛乳	こまつな、にんじん、きぬさや	たまねぎ、パセリ、コーン、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ごぼう、だけのこ	ごはん、はるさめ、さとう	マヨネーズ、ねりごま、ごま
11	金	ちくわ、ハム、ぶた肉	牛乳、わかめ、青のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	もやし、たまねぎ、しらたき	ごはん、てんぷらこ、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油
14	月	ハム、ぶた肉	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが、コーン	ごはん、じゃがいも、さとう、クレープ	オリーブ油、油、カレールウ
15	火	だいず、とうふ、とり肉、かつおぶし、あぶらあげ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、だいこん、しょうが、きゅうり	ごはん、じゃがいも、かたくり	ごま、油、ごま油
16	水	ハム、ぶた肉	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、みかん	ソフトめん、さとう、オレンジジュース、ゼリーのもと、	オリーブ油、油、バター
17	木	ほき、肉だんご、ハム	牛乳、くさわかめ	にんじん	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま油、ごま、油
18	金	ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、もすく	にら、にんじん	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、だけのこ	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、さとう、豆乳パンナコッタ	ごま、油
21	月	ぶた肉、ハム、とうにゅう	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	ほうさい、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、だけのこ、きゅうり、もやし、きりぼしだいこん、いちご	ごはん、かたくりこ、さとう、ホットケーキミックス	ごま油、油、ごま
22	火	レバー、とり肉、かつおぶし、とうふ、ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん、ねぎ、もやし、しいたけ、だけのこ	ごはん、かたくりこ、じゃがいも、はるさめ、さとう	油、ごま、ごま油
23	水	ツナフレーク、とり肉、たまご、とうふ、だいず、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、ひじき	こまつな、にんじん	キャベツ、きりぼしだいこん、しいたけ、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも、さとう	油
24	木	とり肉、かつおぶし、ハム、ウィンナー	牛乳、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん	マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、うめ、セロリ、たまねぎ、かぶ	ごはん、マカロニ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
25	金	ハム、みそ、さば、とうふ、たまご	牛乳	にんじん	きゅうり、しょうが、えのきたけ、たまねぎ、だけのこ、コーン、ねぎ	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ
28	月	いか、厚揚げ、とり肉、ハム	牛乳、青のり	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン、ねぎ、つきこん、ごぼう	ごはん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
30	水	とうにゅう、ぶた肉、とり肉、ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、しめじ	アップルパン、パンこ、じゃがいも、さとう	デミグラスソース、オリーブ油、パセリソース

## かしわざきの食育5か条を知っていますか？

柏崎市には、日本型食生活を推進するための合い言葉として「かしわざきの食育5か条」があります。

### かしわざきの食育5か条 ～柏崎版日本型食生活のすすめ～

- ・・・ 噛んでかしくく肥満予防
- ・・・ 食卓に旬の食材、地元の野菜
- ・・・ 和食で栄養バランス◎
- ・・・ さかな、最近いつ食べた？
- ・・・ 今日も一緒にいただきます



中央調理場では、今年度も毎月1回「かしわざき食育5か条の日献立」を実施します。今月は「か」をテーマに、28日にカミカミ献立を実施します。