

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。

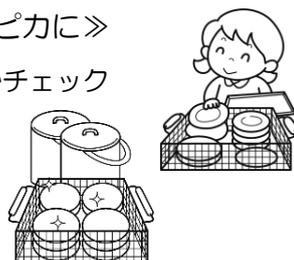
●正しい箸の持ち方も確認してできると良いですね。



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

## 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、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日以上のお欠食が見込まれる場合、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