

令和6(2024)年

柏崎市北部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (21)0008

# 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。

市のホームページ  
からも見てね!

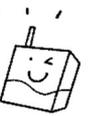


## 4月の給食目標

### 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&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



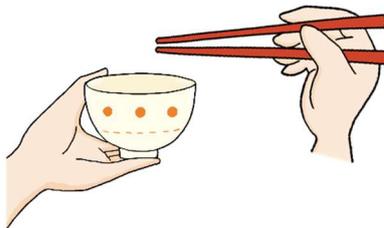
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

### 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



- 食器に食べ残しが残らないかよく見てから返そう。

食事のマナーと給食のきまりを守って、みんなで楽しく食べよう!

# 4月こんだてひょう



柏崎市北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<b>8</b> のりドレッシング あえ あつあ厚揚げの そぼろ丼 すまし汁 617/26.8/2.1 782/32.4/2.7 荒浜小、松浜中のみ給食あり	<b>9</b> わふう和風 ポテト サラダ ぶた肉の いたもの 炒め物 ごはん さんさい 山菜汁 622/26.3/1.5 787/31.7/2.0	<b>10</b> あぶらあ油揚げの ごま酢あえ さばの こみや 香味焼き ごはん わかめの みそ汁 612/28.0/2.2 771/33.4/2.7	<b>11</b> いそ磯マヨ サラダ とり肉の てや 照り焼き ゆかり ごはん じゃがいも のみそ汁 615/24.3/2.5 792/31.1/3.2	<b>12</b> こんにやく サラダ 祝い デザート カレーライス 698/20.1/2.3 860/24.0/2.7 入学・進級祝い献立
<b>15</b> ロースト ポテト & ナッツ ホイコーロー丼 ファンタ スープ 638/25.6/1.8 811/31.1/2.2	<b>16</b> しょうゆ フレンチ あつあ厚揚げの ごまだれ ごはん はるやさい 春野菜 のみそ汁 624/20.8/2.1 782/24.6/2.5	<b>17</b> ごまあえ たらの みそマヨ焼き ごはん ひき肉と はくさい 白菜のスープ 607/28.0/2.0 770/33.4/2.3	<b>18</b> ふうみ風味あえ がんもの そぼろ あんかけ ごはん たけのこ汁 631/26.1/2.2 822/33.4/3.0	<b>19</b> ほうろく わかめ のサラダ アジの フライ ごはん はる 春キャベツ のスープ 622/23.1/2.0 789/27.9/2.4 ばくもぐランチ
<b>22</b> なめたけ あえ おやこどん 親子丼 とうふ 豆腐と わかめの みそ汁 623/27.1/2.7 789/32.9/3.2	<b>23</b> うどの ごまマヨ あえ いかの から揚げ ごはん とん汁 643/28.2/2.2 810/33.8/2.8 柏崎ふるさと給食	<b>24</b> コール スロー サラダ にこ 煮込み ハンバーグ えーびー ABC スープ アップルチップ パン 616/25.9/3.5 824/33.7/4.7	<b>25</b> ゆかり あえ ししやもの いそか 磯香揚げ ごはん ごもく 五目 スープ 600/24.8/1.5 766/30.3/1.8 かしわざきの食育5か条献立	<b>26</b> アーモンド あえ さわらの バーベキュー ソース ごはん とうにゅう 豆乳 みそ汁 684/28.4/1.9 865/34.2/2.3
<b>29</b> しょうわ 祝昭和の日	<b>30</b> ふりかけ しらたきの ツルツル炒め あつあ厚焼き たまご ごはん しお 塩こうじ にく 肉じゃが 633/26.4/2.4 797/31.3/2.7	<b>4/25はかしわざきの                      食育5か条献立</b> か 噛んでかしく ひまんよぼう 肥満予防	こんげつ じ ば さん <b>今月の地場産</b> だいず 大豆 てんこう 天候や収穫量に より使用できない 場合があります。	つごう 都合により、献立の内容を いちぶへんこう 一部変更することがあります。 一部変更することがあります。 りょうりょう ご了承ください。 がくねん けつしよく 学年の欠食については、各学校の かくがっこう おたよりをご確認ください。

## かしわざき ふるさとばくもぐランチ

まいつき 19日 毎月の食育の日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で旬の食材を使用した合同メニューを実施します。

こんげつ  
 今月は、  
 はる  
**春キャベツのスープ**  
 です。  
 たの  
 お楽しみに!!



柏崎地場レンジャー (KJR)

# 北部調理場を紹介します！

# 4月の食材料表

令和6(2024)年4月 柏崎市北部地区学校給食共同調理場

## <調理場の場所>

瑞穂中学校に併設されています。

〒945-0024  
 柏崎市小金町2-11  
 ☎0257-21-0008

## <給食を届ける学校>

- 柏崎小学校
  - 横原小学校
  - 日吉小学校
  - 荒浜小学校
  - 中通小学校
  - 第一中学校
  - 瑞穂中学校
  - 松浜中学校
- 計8校

1日1500食の大量調理ですが、手作りを心掛け、ハンバーグやグラタン、揚げパンなども心を込めて作っています。



## 学校給食ってどんな食事？

おかずは、和風・洋風・中華など、バラエティーにとんだ献立を心がけています。調理方法も、揚げ・焼き・煮物など様々な種類を組み合わせます。



主食は、ごはんが中心で、月に1~2回ほどパンや麺の日があります。お米は柏崎産コシヒカリです。

牛乳は、成長期の体に必要なカルシウムを補うために、毎日つきます。小学校1年生の牛乳は、4月の1か月間は半量の100ccです。

旬の食材や、地場産食材を使用した献立も多く取り入れています。使用する地場産食材については、毎月給食だよりでお知らせしています。



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 卵・魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂	
8	月	あつあげ、ぶた肉、だいす、かんばち	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、コーン、たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも、てまり	油、ごま油	
9	火	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいす	牛乳、青のり	にら、こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、ねぎ、はくさい、えのきたけ、きゅうり、コーン、山菜水煮(わらび、みずな、山うど)	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ	
10	水	とうふ、みそ、だいす、あぶらあげ、さば	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油	
11	木	とうふ、あぶらあげ、みそ、だいす、とり肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、もやし、しそ(ゆかり粉)	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	
12	金	ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、お祝いクレープ	ごま、油、カレールウ	
15	月	あぶらあげ、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな、パセリ	キャベツ、しょうが、にんにく、メンマ、ねぎ、もやし、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、ワカメ、じゃがいも	ごま油、オリーブ油、アーモンド	
16	火	みそ、だいす、ハム、あつあげ	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、もやし	米、じゃがいも、さとう	油、ごま	
17	水	とうふ、あぶらあげ、ぶた肉、みそ、たら	牛乳	にんじん、ブロッコリー、パセリ	たまねぎ、はくさい、にんにく、キャベツ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	
18	木	ぶた肉、だいす、がんも、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん	しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、福神漬	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油	
19	金	たまご、ハム、アジフライ	牛乳、くきわかめ	にんじん、パセリ	キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油	
22	月	とうふ、みそ、だいす、あぶらあげ、たまご、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、きぬさや	ねぎ、はくさい、もやし、なめたけ、たまねぎ、たけのこ	米、じゃがいも、さとう	油	
23	火	とうふ、みそ、だいす、ぶた肉、いか	牛乳	こまつな、にんじん	うど、もやし、だいこん、ねぎ、えのきたけ、つきこん、ごぼう、しょうが	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油	
24	水	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)、ベーコン、ハム	牛乳、ヨーグルト	トマト、こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	アップルチップパン、さとう、マカロニ、じゃがいも	油	
25	木	あつあげ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、青のり	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、コーン、メンマ、キャベツ、きゅうり、もやし、しそ(ゆかり粉)	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま油、ごま、油	
26	金	さわら、あつあげ、とうにゅう、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、もやし、コーン、りんご、レモン汁	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、アーモンド	
29	月	<b>祝 昭和の日</b>						
30	火	あつやきたまご、あつあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、しらたき、キャベツ、しいたけ	米、じゃがいも、さとう、ふりかけ	油	

## ◎保護者の方へ

給食では、季節の食材や栄養のバランス、子供たちの嗜好などを考えて献立を作成しています。献立表が毎日の食事作りの参考にになれば幸いです。また、給食ではお子様が初めて食べる食材が出ることがあります。給食だよりを見て、お子様が食べたことのない食材がある場合は、体調の良いときに保護者の方の見守りのもとで事前に食べてみることをおすすめします。(食物アレルギーの心配がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。)

