

令和7(2025)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



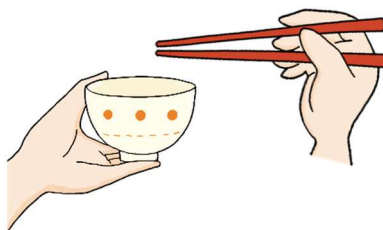
- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

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」 えちゴンのぱくもぐランチ

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月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金							
7 こんにゃくとアーモンドのサラダ てづく手作りのコロッケ 牛乳 ごはん なめこのしるみそ汁 694/23.8/2.1 861/28.0/2.4 荒浜小、第一中のみ	8 とうにゅう豆乳パンナコッタ もずくスープ 牛乳 やきにくどん焼肉丼 むぎ(麦ごはん) 562/23.4/2.1 712/27.9/2.7 第一中欠食	9 くき茎わかめのサラダ しろみさかな白身魚のやくみ薬味ソース 牛乳 ごはん たまご卵スープ 562/22.7/2.3 706/27.2/2.7	10 しょうゆフレンチ にく肉のやみそ焼き 牛乳 ゆかりごはん にく肉じゃが 569/28.4/2.6 717/33.8/3.4	11 はるいろ春色サラダ チキンライス 牛乳 えーびーしABCマカロニスープ 558/19.1/2.7 711/22.6/3.2							
14 コールスローサラダ いわお祝いクレープ 牛乳 カレーライス 673/21.1/2.3 841/25.0/2.8	15 ゆかりあえ とりのあから揚げ 牛乳 ごはん とう豆腐とわかめのしるみそ汁 625/24.1/2.0 779/28.5/2.3	16 ひじきのマリネ てづく手作りのオレンジゼリー 牛乳 ソフトめん ミートソース 690/27.2/2.9 854/33.2/3.6	17 ごまあえ さけのマヨコーンや焼き 牛乳 ごはん さけに沢煮わん 572/26.2/2.1 720/31.6/2.4	18 1人 2人 バンサンスー あ揚げぎょうざ 牛乳 ごはん どさんこスープ 615/23.1/1.5 790/27.7/1.9							
21 フルーツあえ はる春キャベツのスープ 牛乳 マーボーあつあどん厚揚げ丼 666/22.8/1.9 828/26.6/2.2 ばくもぐランチ	22 のり酢あえ カップたまごや卵焼き 牛乳 ごはん けんちん汁 566/25.7/2.3 711/30.4/2.6	23 コーンサラダ てづく手作りのハンバーグ 牛乳 アップルチップパン とうにゅう豆乳チャウダー 651/31.1/3.1 799/37.5/4.0	24 か こんぶあえ いかのさらさらあ更紗揚げ 牛乳 ごはん うま塩じるとり汁 584/24.6/1.8 736/29.4/2.3 かしわざきの食育5か条献立	25 ポテトサラダ さばのやみそ焼き 牛乳 ごはん かきたま汁 613/26.5/1.9 771/32.0/2.4							
28 たくあんあえ レバーとアーモンドのあけチャップ揚げ 牛乳 ごはん とうにゅう豆乳スープ 629/25.7/2.1 788/30.4/2.5	29 祝 しょうわ昭和の日 ひ 2枚の日本国旗	30 あお青のり まめ豆ポテト 牛乳 ホイコーロー丼 ワンタンスープ 670/29.2/1.4 837/34.9/1.9	かしわざきの食育5か条 か・・・噛んでかしく肥満予防 し・・・食卓に旬の食材・地元の野菜 わ・・・和食で栄養バランス◎ (にじゅうまる) ざ・・・さかな、最近いつ食べた？ き・・・今日も一緒にいただきます かしわざきしにほんがせよくせいかつすいしんあいちこば 柏崎市の日本型食生活を推進するための合言葉です！ おぼえてね！ かしわざきの食育5か条 かしわざきしにほんがせよくせいかつすいしんあいちこば 柏崎市の日本型食生活を推進するための合言葉です！								
今月の地場産物 こめ かしわざきん 米 (柏崎産コシヒカリ) だいず 大豆 ※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ないようへんこう内容を変更することがあります。 あ り ま す。 がくねん けつしよく 学年ごとの欠食については、 がっこう 学校からの おたよりを かくにん ご確認ください。 小：Iネガ- / たんぱく質 / 塩分 中：Iネガ- / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・行事食等				基本のはしの持ち方 1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。 2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。 3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。		

北部調理場を紹介します！

<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日約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、毎月の給食だよりでお知らせしています。



4月の食材料表

令和7（2025）年4月 柏崎市北部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
		卵・魚・肉・豆・豆製品	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	月	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、赤ピーマン	たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、アーモンド
8	火	みそ、ぶた肉、とうふ	牛乳、もすく	にんじん、ピーマン	たまねぎ、つきこん、しょうが、にんにく、キャベツ、しめじ、りんごピューレ	米、麦、かたくりこ、さとう、じゃがいも、とうにゅうパナコッタいちこ	油
9	水	ホキ、とり肉、たまご	牛乳、くさわかめ	にんじん	ねぎ、しょうが、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
10	木	ハム、ぶた肉、みそ、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、赤しそ	もやし、たまねぎ、つきこん、にんにく	米、じゃがいも、さとう、はちみつ	油
11	金	ベーコン、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、梅ペースト、コーン	米、マカロニ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
14	月	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト、ピーマン	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、りんごピューレ	米、じゃがいも、さとう、お祝いクレープ	油、カレールウ、オリーブ油
15	火	みそ、だいず、とうふ、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、赤しそ	たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、だいこん、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま、油
16	水	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、みかん缶	ソフトめん、こめこ、さとう、オレンジジュース、ゼリーのもと	ハヤシルウ、油
17	木	みそ、さけ、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン、キャベツ、ねぎ、えのきだけ、きりぼしだいこん、ごぼう、たけのこ	米、さとう、はるさめ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
18	金	とり肉、ぎょうざ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、ねぎ、もやし、にんにく、メンマ	米、さとう、はるさめ	ごま、ごま油、油
21	月	厚揚げ、ぶた肉、みそ、肉だんご	牛乳	にんじん、にら、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、キャベツ、パイン缶、みかん缶、レモン汁、もも缶	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう、ももゼリー、なしゼリー、ぶどうゼリー	油、ごま油
22	火	やきぶた、たまご、ツナフレーク、とうふ、とり肉	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、しいたけ、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、さとう	油、ごま油
23	水	ハム、ぶた肉、とり肉、おから、とうふ、とうにゅう、白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん、パセリ	キャベツ、コーン、たまねぎ、にんにく	アップルチップパン、さとう、じゃがいも	油、ホワイトルウ
24	木	いか、厚揚げ、とり肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん	しょうが、ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも	油
25	金	とうふ、たまご、ハム、みそ、さば	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ
28	月	とうにゅう、やきぶた、とうふ、レバー、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	しらたき、たまねぎ、しょうが、レモン汁、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	アーモンド、油、ごま
30	水	みそ、ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳、青のり	にら、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、メンマ	米、かたくりこ、さとう、ワカ皮(乾)、じゃがいも	油、ごま油

◎保護者の方へ

給食では、季節の食材や栄養のバランス、子どもたちの嗜好などを考えて献立を作成しています。献立表を毎日の食事作りの参考にいただければ幸いです。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。)

