

4月 献立表

月

火

水

木

金

*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。

◇◇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。

今月の減る塩おすすめポイントは「だし」

今月のヘルシオDAYは25日です。かき玉すまし汁は、だしを効かせて薄味でもおいしく食べられるようにしています。

籠の毛が出ないように帽子をかぶろう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう



マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう

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。

小: 1kg/-/たんぱく質/塩分
中: 1kg/-/たんぱく質/塩分
全校欠食の学校・行事など

8

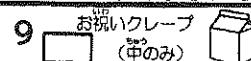


フルーツ
ヨーグルト
あえ

そぼろ丼
じやがいものみそ汁

695/29.4/2.0
862/34.9/2.5

第五中開始



のり酢
あえ
鶏の
からあげ

ゆかり
ごはん
もずく
スープ

612/24.6/2.4
863/29.8/2.9

全小中学校開始

10



しょうゆ
フレンチ
大豆と
ひじきの
チーズ焼き

ごはん
とりだんご
鶏団子の
スープ

627/26.2/2.8
784/30.9/3.3

田尻小欠食

11



こんにゃく
サラダ
鮭と
ポテトの
レモンあえ

ごはん
なめこの
みそ汁

624/27.3/23
785/32.6/2.7

田尻小1年開始

12



豆乳
パンナコッタ

切り昆布
ビビンバ
チングル葉
のスープ

624/26.0/2.3
773/30.6/2.8

田尻小1年開始

15



ヨーグルト
(中)
お祝いクレープ
(小)
サラダ

チキンカレー

679/20.8/2.5
798/26.4/3.1

比角小・北越石小1年開始



ゆかり
あえ
鶏の
マヨコーン
焼き

ごはん
豚汁

634/30.3/2.2
791/35.8/2.7

全小中学校開始

17



黒糖
蒸しパン
切干
ナムル

みそ
ラーメン
ゆで中華

667/26.0/3.2
828/31.6/4.0

田尻小欠食

18



しらたき
サラダ
白身魚の
葉味ソース

ごはん
ワンタン
スープ

616/25.8/2.4
774/30.4/2.8

ばくもぐランチ

19



ひじき
サラダ
豆腐
ハンバーグ

ごはん
春キャベツ
のスープ

629/25.8/2.5
788/30.5/3.1

22



カリカリ
じゃこ
サラダ
高野豆腐の
揚げ煮

ごはん
春雨
スープ

648/25.9/2.4
812/30.5/2.8

第五中欠食



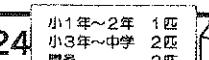
大豆
和風マヨ
サラダ
五目
姫焼き

ごはん
わかめの
みそ汁

648/29.1/2.2
810/34.3/2.7

全小中学校開始

23



シャキシャキ
サラダ
ししゃもの
ごまのり
揚げ

ごはん
どさんこ
スープ

609/24.6/2.3
769/29.8/2.8

かしわざき食育らかの日献立

24



1年~2年
1四
2三
3二
4一
小3年~中学
2匹
2匹

フルーツ
白玉

かき玉
すまし汁

677/28.1/1.9
850/33.4/2.4

ヘルシオDAY

25



たくあん
あえ
さばの
みそ煮

ごはん
沢煮椀

644/26.4/2.5
802/31.2/3.0

昭和の日



30



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、春が旬のキャベツを使ったスープです。旬のキャベツをおいしくいただきましょう。

4月の地場産物は。。。

ごはん

大豆

大豆

大豆

631/24.7/2.3
792/29.1/2.7