

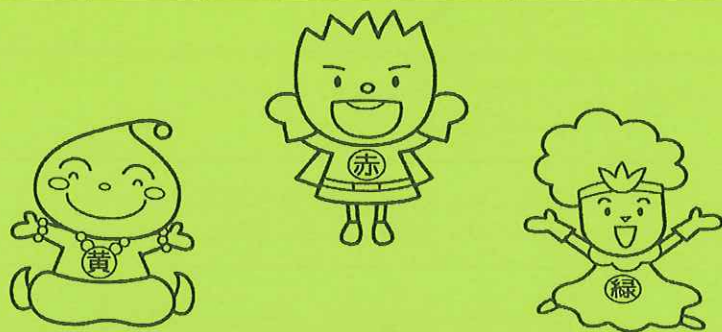
いつもとは違う新年度の始まり、毎日の生活に疲れてきている人も多いのではないのでしょうか？そんな時こそ、栄養バランスのとれた食事と休養をしっかりとって、元気よく過ごしましょう！

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 6717

食べ物の働きを知ろう！

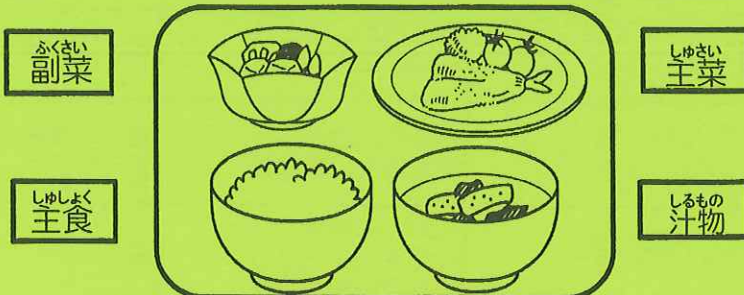
食べ物の3色の仲間

食べ物は持っているパワー
(働き)によって、3つの仲間
に分けられます！



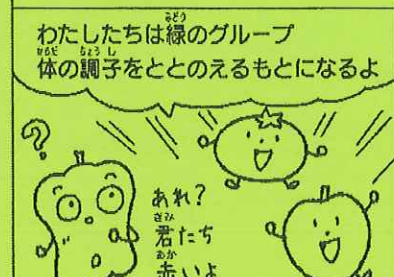
	主な働き	主な食品	主な栄養素
黄色 	考えたり、動いたりするエネルギー源になる	ごはん・パン・めん・じゃがいも・砂糖・マヨネーズなど	炭水化物 脂質
赤 	体をつくるもととなる (筋肉や骨、血、髪の毛、爪など)	魚・肉・卵・豆・乳製品・小魚・海藻など	たんぱく質 無機質
緑 	体の調子を整える (ばい菌やウイルスをやっつける、お腹の調子を整える)	色の濃い野菜、薄い野菜、果物など	ビタミン

これらの食べ物をバランスよく食べるためには・・・



このように**主食・主菜・副菜・汁物**が
そろった食事をこころがけましょう！

見た目の色じゃないよ



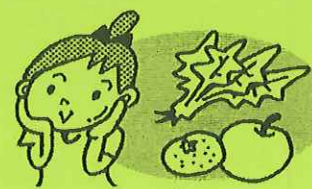
月	火	水	木	金
	えちゴンのふるさとばくもぐランチ！ ～毎月19日は食育の日～ ★都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。 食育の日には、柏崎市内の保育園・小・中学校で合同メニューを味わいます。 今月の献立は、「筍と豚肉の揚げ煮」です。 春の味覚、筍をよくかんで味わっていただきましょう！		7 ひじきとお豆のサラダ ハヤシライス フルーツポンチ 657kcal/23.2g/2.3g 816kcal/27.7g/3.0g	8 ポテトサラダ / さばの塩焼き ごはん / 沢煮鯛 651kcal/28.6g/2.0g 809kcal/34.0g/2.2g
11 ローストポテト / セルフの豚肉ピリ辛丼の具 ごはん / あさりのみそ汁 618kcal/26.9g/2.5g 768kcal/31.8g/3.0g	12 もやしフレンチ / いかの唐揚げ ごはん / ひよこ豆のスープ 602kcal/24.9g/2.2g 755kcal/29.2g/2.6g	13 グリーンアスパラサラダ / オムレツのワインソースがけ 黒糖コッペパン / 豆乳クリームスープ 657kcal/24.6g/3.0g 851kcal/31.1g/3.8g	14 アーモンド和え / 鯖の西京焼き ごはん / 春野菜のみそ汁 684kcal/31.4g/2.1g 836kcal/36.7g/2.5g	15 白滝のツルツル炒め / 厚揚げのこまだれ ごはん / もすくのみそ汁 646kcal/22.9g/2.3g 803kcal/26.8g/2.7g
18 茎わかめのきんぴら / 厚焼きたまご ごはん / 新じゃがのそぼろ煮 628kcal/24.0g/2.3g 783kcal/28.2g/3.0g	19 わかめサラダ / 筍と豚肉の揚げ煮 ごはん / かぶのみそ汁 689kcal/30.2g/2.8g 857kcal/35.6g/3.4g	20 アップルモッチー / 切干大根のナムル 中華麺 / しょうゆラーメン 625kcal/24.0g/2.1g 734kcal/27.9g/2.5g	21 磯マヨサラダ / ハンバーグおろしソース ごはん / 芋もち汁 665kcal/23.8g/2.5g 828kcal/28.1g/2.9g	22 アセロラゼリー / キャベツとじゃこのサラダ カレーライス 716kcal/25.9g/3.0g 879kcal/30.4g/3.6g
25 のり酢和え / 鮭のコーンマヨネーズ焼き ごはん / ぶたキムチ汁 602kcal/33.7g/2.5g 750kcal/40.1g/3.0g	26 くらげサラダ / 甘酢餃子 ごはん / 豆腐の中華煮 689kcal/26.8g/2.6g 853kcal/31.6g/3.0g	27 かみかみサラダ / レンコンメンチカツ 中華麺 / サンマーメン 712kcal/29.7g/2.9g 820kcal/33.7g/3.3g	28 豆乳バナナコッタ / 菜の花和え おこわ / 山菜 / 春キャベツと厚揚げのうま煮 622kcal/28.4g/2.1g 775kcal/33.6g/2.5g	29 かぶのゆかり和え / かつおの背のり揚げ煮 ごはん / ニラ玉みそ汁 631kcal/32.6g/2.3g 787kcal/38.6g/2.6g

～バランスよく食べよう！～

赤 ぐ～んと成長

黄 もりもりパワー

緑 すこやかバランス



5月の給食献立 & 材料表

令和2年5月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日 曜日		献立名	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
7	木	ごはん、ハヤシライス、牛乳、ひじきとお豆のサラダ、フルーツポンチ	ぶた肉、だいず	脱脂粉乳、ひじき、牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん、トマト	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、コーン、しょうが、ぶなしめじ、りんごかん、みかんかん、なしかん	こめ、さとう、カクテルゼリー	油、ハヤシルウ
8	金	ごはん、牛乳、さばの塩こうじ焼き、ポテトサラダ、沢煮椀	ハム、ぶた肉、さば	牛乳	にんじん、きぬさや	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、コーン	こめ、じゃがいも、はるさめ、さとう	マヨネーズ
11	月	ごはん、牛乳、セルフの豚肉ピリ辛丼の具、ローストポテト、あさりのみそ汁	ぶた肉、なまあげ、みそ、あさり	牛乳	ピーマン、にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんにく、ねぎ	こめ、でんぷん、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
12	火	ごはん、牛乳、いかのからあげ(カラマリ)、もやしフレンチ、ひよこ豆のスープ	いか、ハム	牛乳	にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ヒヨコマメ、もやし	でんぷん、じゃがいも	油、オリーブ油
13	水	黒糖コッペパン、牛乳、オムレツのワインソースかけ、グリーンアスパラサラダ、豆乳クリームスープ	とうにゅう、ウインナー	牛乳	にんじん、アスパラガス	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	こめこ、いんげん豆、じゃがいも、さとう、くろざとう	油
14	木	ごはん、牛乳、さわらの西京焼き、アーモンド和え、春野菜のみそ汁、柏餅	みそ、さわら、あぶらあげ、だいず	牛乳	ほうれんそう、にんじん、きぬさや	コーン、もやし、たまねぎ、キャベツ	こめ、さとう、かしわもち	アーモンド
15	金	ごはん、牛乳、厚揚げのごまだれ、白滝のツルツル炒め、もずくのみそ汁	厚揚げ、ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳、もずく	こまつな、にんじん	しらたき、しいたけ、キャベツ、ねぎ、はくさい	こめ、さとう、じゃがいも	ごま、油
18	月	ごはん、牛乳、厚焼きたまご、莖わかめのきんぴら、新じゃがのそぼろ煮	ぶた肉、あつやきたまご	牛乳、くきわかめ	きぬさや、にんじん	たまねぎ、しらたき、しいたけ、しょうが、つきこん、ごぼう	こめ、さとう、でんぷん、じゃがいも	油、ごま
19	火	ごはん、牛乳、たけのこの豚肉の揚げ煮、わかめサラダ、かぶのみそ汁	だいず、レバー、ぶた肉、あぶらあげ、みそ、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう	レモン汁、たけのこ、しょうが、きゅうり、コーン、キャベツ、かぶ、ねぎ	こめ、でんぷん、さとう	油、アーモンド、ごま油
20	水	中華めん、しょうゆラーメン、牛乳、切干大根のナムル、アップルモッチー	ぶた肉、とうにゅう	牛乳	にんじん、ほうれんそう	コーン、しいたけ、もやし、しょうが、にんにく、メンマ、きゅうり、きりぼしだいこん	ちゅうかめん、さとう、こめこ	油、ごま、ごま油
21	木	ごはん、牛乳、ハンバーグおろしソース、磯マヨサラダ、いももち汁	ハンバーグ、みそ、かつおぶし	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ、もやし	こめ	マヨネーズ
22	金	ごはん、牛乳、カレー、キャベツとじゃこのサラダ、アセロラゼリー	ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ、脱脂粉乳、わかめ、ちりめん	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、コーン	こめ、じゃがいも、アセロラゼリー、さとう	油、カレールウ、ごま、ごま油
25	月	ごはん、牛乳、鮭のコーンマヨネーズ焼き、のり酢和え、豚キムチ汁	さけ、ツナフレーク、みそ、ぶた肉、とうふ	牛乳、のり	ほうれんそう、にら	コーン、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、キムチ	こめ、じゃがいも	マヨネーズ
26	火	ごはん、牛乳、甘酢餃子、くらげサラダ、豆腐の中華煮	くらげ、ハム、とうふ、ぶた肉、ぎょうざ	牛乳	にんじん	きゅうり、もやし、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、メンマ	はるさめ、さとう、こめ、でんぷん	油、ごま油
27	水	中華めん、サンマーメン、牛乳、レンコンメンチカツ、かみかみサラダ	ぶた肉、だいず	牛乳	にら、にんじん	はくさい、もやし、しょうが、にんにく、しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン	ちゅうかめん、でんぷん、さとう	油、ごま油、アーモンド
28	木	ごはん、山菜おこわ、牛乳、菜の花和え、春キャベツと厚揚げのうま煮、豆乳パンナコッタ	とり肉、あぶらあげ、いりたまご、なまあげ、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん、とうな	ぜんまい、しいたけ、もやし、たまねぎ、キャベツ、しょうが	こめ、もち米、くるまぶ、さとう、豆乳パンナコッタ	油
29	金	ごはん、牛乳、かつおの青のり揚げ煮、かぶのゆかり和え、ニラ玉みそ汁	かつお、たまご、みそ、とうふ	牛乳、青のり	にんじん、にら	しょうが、たまねぎ、キャベツ、かぶ	さとう、でんぷん、こめ、じゃがいも	油