

2022年度

# 5月 給食だより

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22) 4573



新学期が始まって1か月が経ちました。疲れが出てくる人もいるのではないでしょ  
うか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、食事を大切にしていましょ

## 5月の給食目標

た もの はたら し  
**食べ物の働きを知ろう**

市のホームページからも見てね

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。その際に目安となるのが、食品を体の中での働きごとに赤・黄・緑の3色にわけて考え、バランスよく食べる方法です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょ

**あか 赤**

からだ 体をつくる  
もとになるよ!

さかな にく たまご  
魚、肉、卵、  
大豆・大豆製品

**き 黄**

エネルギーの  
もとになるよ!

ごはん、パン、めん、  
いも類、油

**みどり 緑**

からだ 体の調子を  
ととのえるよ!


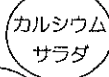


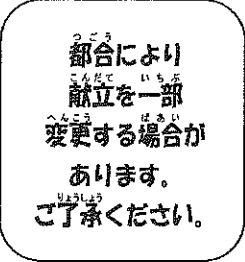





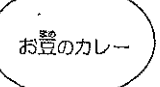










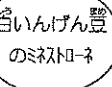
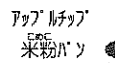

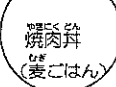
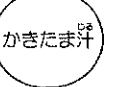
















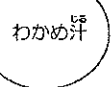

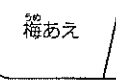
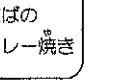

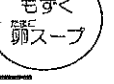


































やさい くだもの  
野菜、果物

にがて ひとくちちょうせん  
**苦手なものも、まずは一口挑戦してみよう!!**



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになる  
ということがよくあります。これは日常的に味やにおい  
などを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていく  
ためと考えられます。すぐには好きになれなくても、  
まずは一口食べてみましょう。

## 5月 献立表

月	火	水	木	金
2  かしわもち  カルシウム サラダ  かつおの 揚げ煮  煮干し 688 / 30.1 / 2.4 845 / 35.4 / 2.8 北鱈石小学校欠食、こどもの日献立	 都合により 献立を一部 変更する場合は あります。 ご了承ください。 小：17時～/たんぱく質/塩分 中：17時～/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・給食の行事	5月の地場産物は・・・  ごはん  大豆  かしわもち 柏崎地場レンジャー	6  フルーツ ゼリー  ひじきの サラダ  お豆のカレー 688 / 30.1 / 2.4 845 / 35.4 / 2.8	
9  じゃこ サラダ  厚揚げの 肉みそかけ  ごはん  若竹汁 655 / 26.3 / 2.1 873 / 35.4 / 2.6	10  カレー  あじの みそチーズ焼き  ごはん  ワンタン スープ 625 / 28.5 / 2.1 805 / 35.5 / 2.7	11  海藻 サラダ  カルシウム グラタン  白いんげん豆 のミネストローネ  アップル 米粉パン 692 / 32.9 / 3.6 857 / 39.8 / 4.5	12  きゅうかめの サラダ  鶏肉の みそ(麦ごはん)  かきたま汁 600 / 26.3 / 2.4 751 / 31.2 / 2.9	13  減塩ソース  ゆかり あえ  いわしの 鰯のりフライ  ごはん  山菜味噌汁 641 / 27.4 / 1.8 805 / 32.6 / 2.3
16  キャベツと 大豆のサラダ  チキン みそカツ  ごはん  きしめん汁 643 / 27.0 / 2.2 806 / 32.3 / 2.8 ごちそう～愛知県～	17  アーモンド小魚  山吹あえ  キムチ チャーハン  じゃがいもの そぼろ煮 616 / 25.6 / 2.8 769 / 29.8 / 3.4	18  切半大根の ごま酢あえ  新玉 かき揚げ  大根めん  わかめ汁 620 / 27.6 / 2.6 770 / 33.5 / 3.1 ばくもぐランチ	19  チーズ  梅あえ  さばの カレー焼き  ごはん  もずく 鶏スープ 617 / 30.6 / 2.6 769 / 35.9 / 2.9	20  青大豆 のサラダ  ミートソース オムレツ  ごはん  和風ポトフ 656 / 27.6 / 2.4 816 / 32.8 / 3.0
23  ソース  こぶたく あえ  ツナコロッケ  ごはん  打ち豆の みそ汁 795 / 27.6 / 2.4 比角小、田尻小、北鱈石小欠食	24  まっちゃん蒸しパン  厚揚げの 和風汁  五月汁 688 / 28.4 / 2.5 861 / 33.5 / 3.0 かしわもち食育5ヶ条の日	25  小1年～2年 1本 小3年～中学 2本 職員 2本  パプリカ サラダ  ししゃもの かき揚げ  ごはん  厚揚げの ひり辛みそ汁 615 / 29.8 / 2.1 775 / 35.9 / 2.6	26  じゃがいもと アスパラの アーモンドサラダ  照り焼き つくね  ごはん  味噌のみそ汁 621 / 29.8 / 2.1 東中学校欠食	27  油揚げの 和風サラダ  鮭の マサド焼き  ごはん  豆腐 スープ 629 / 27.3 / 2.0 東中学校欠食、ヘルシオDAY
30  ツナ サラダ  ちくわの チーズ焼き  ごはん  いももち 汁 613 / 25.4 / 2.7 775 / 30.5 / 3.3	31  もやしの 中華あえ  パ-と大豆の リゾット  ごはん  中華風の スープ 647 / 26.7 / 2.2 810 / 31.8 / 2.4	家族で食べよう  朝ごはん 朝ごはんをぬくとどうなるの？ 朝ごはんをぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減って太りやすい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。健康な毎日を通すため、朝ごはんを毎日食べましょう。		