

2023年度

5月 給食だより

しんねんと はじ げつ がつ きんちよう すこ
新年度が始まって1か月がたちました。5月は、緊張が少しずつほぐれ、
つか で えいよう きゅうよう
疲れが出やすくなります。栄養と休養をきちんととりましょう。

5月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

た もの はたら し
食べ物は、体の中での働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。
きゅうしよく かなら あか き みどり
給食では、必ず赤・黄・緑の3つがそろっています。みなさんも食事のときに、3つがそろって
いるかチェックしてみましょう。

そろっているかな？ あか き みどり

<p>あか 赤</p> <p>からだ 体をつくるもとになる</p> <p>さかな にく たまご 魚、肉、卵、 だいず だいずせいひん 大豆・大豆製品など</p>	<p>き 黄</p> <p>エネルギーになる</p> <p>ごはん、パン、めん、 いも類、油など</p>	<p>みどり 緑</p> <p>からだ ちょうし 体の調子をととのえる</p> <p>やさい くだもの 野菜、果物、きのこなど</p>
---	---	--

好き嫌いしないで何でも食べてみよう

いろいろな食 材 や料理の味を体験することは、単に栄養をとるだけ
でなく、味覚の発達にもつながります。今は苦手なものでも何年か経つ
と味に慣れてきて、食べられるようになることもあります。食わず嫌い
にならずに、一口でも食べる努力をしましょう。



柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX (22) 4573



市のホームページ
からも見てね



5月 献立表

月	火	水	木	金
1 ツナコーン サラダ 大豆と ひじきの チーズ焼き ごはん 香キャベツの カレースープ 636/25.9/2.4 795/30.6/3.0 かしわざき食育5か条の日献立・北鱈石小欠食	2 相もち ゆかり あえ かつおの 揚げ煮 沢煮焼 679/30.1/2.2 834/35.6/2.7 こどもの日献立・北鱈石小欠食	3 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：1杯 - (kcal) / たんぱく質 (g) / 塩分 (g) 中：1杯 - (kcal) / たんぱく質 (g) / 塩分 (g) 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 柏崎地場レンジャー	
8 ヨーグルト ツナごぼう サラダ ドライカレー 703/26.1/2.5 866/30.3/2.8	9 ごぼう 切り干し ナムル いかの 薬味ソース ごはん 中華 粥スープ 616/27.8/2.6 808/33.1/3.4	10 ひじきの マリネ 鰯の はちみつ 照り焼き 豆腐 アップル チップパン 643/28.9/2.8 790/64.8/3.3	11 ごまネーズ あえ さばの みそ煮 ごはん 香の のっぺい汁 630/27.6/2.2 796/33.0/2.7	12 いろいろ あえ 和風 ハンバーグ ごはん わかめの みそ汁 618/26.3/2.1 771/31.2/2.6 ヘルシオDAY
15 しば漬け あえ 鰯の 西京焼き ごはん まいづる 肉じゃが 609/28.3/2.0 761/33.6/2.3 ごち旅～京都府～	16 ごまじゃこ サラダ スタミナ レバー ゆかり ごはん みそ ワンタン スープ 657/27.0/2.9 819/31.5/3.5	17 抹茶蒸しパン わかめの 中華あえ 山菜汁 ゆでうどん 646/22.6/2.9 766/26.0/3.3	18 山菜と たけのこの 炒め煮 鰯の みそマヨ 焼き ごはん そぼろ汁 629/27.9/2.5 791/33.4/2.8 ばくもぐランチ	19 アップル シャーベット たくあん あえ チキン タレカツ丼 にら玉 みそ汁 655/28.0/2.1 819/33.8/2.6
22 じゃこ おひたし 干草 焼き ごはん 鶏団子の みそ汁 616/27.5/2.6 768/32.8/3.1 田尻小・北鱈石小・日吉小欠食	23 豆腐パンナコッタ 切り干し ビビンバ キムチ スープ 652/26.5/2.5 808/31.1/2.9	24 ツナごぼ サラダ あじの チリソース ごはん 香蘭 スープ 600/27.1/2.2 753/31.7/2.6	25 和風 ポテト サラダ ひじきツナ 福煮 ごはん 厚揚げの カレー煮 625/24.0/2.2 816/30.2/3.0	26 ごま酢 あえ チキン チキン ごぼう ごはん なめこの みそ汁 640/26.8/2.1 800/31.6/2.4 第二中欠食
29 こんにゃく サラダ 豚の しゃぶしゃぶ ごはん 打ち豆の みそ汁 604/29.1/2.2 760/34.3/2.6 比角小欠食	30 きりざい きんぴら きりざい ごはん じゃがいもの そぼろ煮 616/24.1/2.6 776/28.3/3.0	31 ノンエッグ タルタルソース フレンチ サラダ 白身魚の フライ ミネスト ローネ セルフ フィッシュ バーガー 629/26.7/2.7 776/32.4/3.3	<p>かしわざき ふるさとばくもぐランチ</p> <p>山菜とたけのこの炒め煮</p> <p>毎月19日は食育の日です。柏崎市では毎日19日前 後に市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを 味わいます。今月は、旬の山菜とたけのこを使った炒 め煮です。旬の味を味わいましょう。</p>	