

2022年度

# 5月 給食だよ

柏崎市枇杷島地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

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きましょう。



5月の給食目標

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る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つの色の食品を見えて、いろいろ組み合わせる食べようにしましょう。

そろえて食べよう

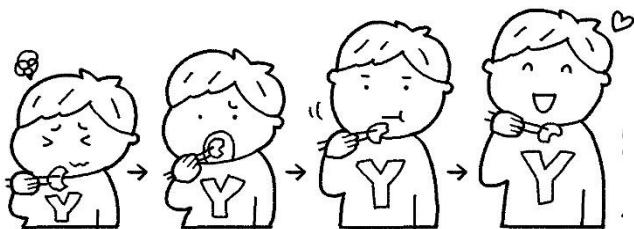
**あか 赤** **き 黄** **みどり 緑**

**あか 赤** 体をつくるもとになるよ！  
さかな、肉、たまご、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** 体の調子をととのえるよ！  
野菜、果物

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経験し、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 こんだて表

月	火	水	木	金
<b>2</b> ○ かしわもち  <div>くきわかめ のきんぴら</div> <div>ひじきと おからの ハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>たけのこ汁</div> <div>675 / 29.2 / 2.4 831 / 34.7 / 2.8</div> 枇杷島小全欠、こどもの日献立	<b>5月2日はこどもの日献立</b> がついつか 5月5日はこどもの日ですね。きゅうしよく 給食で は、2日のこどもの日献立に柏餅が付きま す。かしわ、しんめ、ふるは、お いことから、家系が絶えない えんぎもの 縁起物として広まりました。 よくかんでいただきます。 		<div>こんだて つごう *献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 かめうせい ご了承ください。</div> <div>小：1杯 肝-/たんぱく質/塩分 中：1杯 肝-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</div>	<b>6</b>  <div>おかか サラダ</div> <div>とりの なんばん 南蛮ソース 小1こ 中2こ</div> <div>ごはん</div> <div>とうにゅうしる 豆乳汁</div> <div>626 / 25.5 / 2.0 785 / 30.2 / 2.4</div>
<b>9</b>  <div>ナタデココ ヨーグルト</div> <div>たけのこ あんかけ丼 (麦ごはん)</div> <div>かんてん 寒天 スープ</div> <div>606 / 25.1 / 1.6 766 / 29.7 / 1.8</div>	<b>10</b>  <div>アスパラ ソテー</div> <div>さわらの てりやき</div> <div>ごはん</div> <div>たまねぎの みそ汁</div> <div>600 / 27.8 / 2.3 757 / 33.0 / 2.9</div>	<b>11</b>  <div>あお 青のり 豆ポテト</div> <div>豚肉の バーベキュー 炒め</div> <div>ごはん</div> <div>たまご 卵スープ</div> <div>635 / 27.9 / 1.4 804 / 33.1 / 1.6</div>	<b>12</b>  <div>こしよく 五色あえ</div> <div>豚肉の しぐれ煮</div> <div>ごはん</div> <div>真だくさん みそ汁</div> <div>602 / 26.4 / 2.1 758 / 31.1 / 2.6</div>	<b>13</b> □ チーズ  <div>キャベツの そぼろ炒め</div> <div>きりざい</div> <div>ごはん</div> <div>肉じゃが</div> <div>645 / 27.4 / 2.7 800 / 31.7 / 3.3</div>
<b>16</b>  <div>はるさめ 春雨 サラダ</div> <div>とろろ 鶏と レバーの チリソース</div> <div>ごはん</div> <div>やさい 野菜 スープ</div> <div>616 / 23.8 / 2.2 778 / 28.6 / 2.7</div>	<b>17</b>  <div>こめ 五目豆</div> <div>さばの カレー焼き</div> <div>ごはん</div> <div>さんさい 山菜の みそ汁</div> <div>621 / 30.8 / 2.2 776 / 36.9 / 2.7</div> 鏡が沖中全欠	<b>18</b> □ いちごジャム  <div>さっぱり パイン サラダ</div> <div>だいご 大豆ミート カップ</div> <div>コッペパン</div> <div>アスパラ スープ</div> <div>645 / 28.9 / 2.8 805 / 35.4 / 3.5</div>	<b>19</b>  <div>ばくもぐランチ</div> <div>そくせきづ 即席漬け</div> <div>新玉 かきあげ</div> <div>ゆかり ごはん</div> <div>まめ 豆っこ汁</div> <div>628 / 23.7 / 2.3 785 / 28.1 / 2.9</div> ばくもぐランチ	<b>20</b> □ フルーツ杏仁  <div>ひじきの ちゅうな 中華サラダ</div> <div>キムチ チャーハン</div> <div>かき玉 コーンスープ</div> <div>600 / 23.2 / 2.1 750 / 27.8 / 2.6</div>
<b>23</b>  <div>から ピリ辛 ごぼう</div> <div>ちくわの 磯辺揚げ 1人2こ</div> <div>ごはん</div> <div>しお 塩とり汁</div> <div>764 / 29.9 / 2.8</div> 枇杷島小、半田小、はまなす全欠	<b>24</b>  <div>もやしの 梅和え</div> <div>ちくわ 千草焼き</div> <div>ごはん</div> <div>わかめの みそ汁</div> <div>607 / 27.4 / 2.6 762 / 33.2 / 3.2</div>	<b>25</b>  <div>コーン あえ</div> <div>まめ 豆 かりんとう</div> <div>うどん</div> <div>さんさいしる 山菜汁</div> <div>699 / 25.9 / 2.1 832 / 30.4 / 2.5</div>	<b>26</b>  <div>パンパンジー サラダ</div> <div>プルコギ 豚丼 (麦ごはん)</div> <div>わかめ スープ</div> <div>602 / 27.0 / 2.0 766 / 32.5 / 2.5</div>	<b>27</b>  <div>抹茶豆乳 プリン</div> <div>ふくしん 福神あえ</div> <div>チキンカレー (麦ごはん)</div> <div>639 / 29.7 / 2.8 809 / 36.1 / 3.4</div>
<b>30</b>  <div>いそあえ</div> <div>かつおの 揚げ煮</div> <div>ごはん</div> <div>さわにわん</div> <div>604 / 29.0 / 2.1 764 / 35.2 / 2.5</div> かしわぎの食育5か条献立	<b>31</b>  <div>きりほしだいこん 切干大根の なめたけ あえ</div> <div>こうや豆腐 高野豆腐の 肉みそ煮</div> <div>ごはん</div> <div>けんちん 汁</div> <div>607 / 21.6 / 2.4 770 / 26.0 / 2.9</div>	<b>5/19 ばくもぐランチ</b> <b>新玉かきあげ</b>  5月のばくもぐランチは、旬の新玉ねぎ とにんじん、コーンなどが入ったかき揚げ です。かき揚げは、作るのがとても難しい ですが、調理員さんが頑張って作ります！ お楽しみに♪		<b>5月30日は</b> <b>かしわぎの</b> <b>食育5か条献立</b> ①  食卓に旬の食材 地元の野菜

## ゴールデンウィークも

# 規則正しい生活習慣を心がけよう



ゴールデンウィークは、新しい環境で疲れがたまった体を休めるのにちょうどいい休日ですね。しかし、それを理由にずっとだらだら過ごしてしまうと休み明けの生活リズムが乱れてしまいます。

ゴールデンウィーク中も規則正しい生活リズムを心がけ、5月からも元気に学校生活を送りましょう。



毎日、この3つができていれば、あなたも元気にられます！

早く寝れば早く起きられます。毎日、続けることが大切です。寝る時間を決めるなどして、努力しましょう。

朝ごはんは一日を元気にスタートするための大事な食事です。しっかり食べて、脳とからだを起こしましょう。

## かしわざきの食育5か条献立

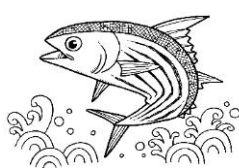
「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！5月は、「し」をテーマにした献立です。

し



## 食卓に旬の食材 地元の野菜

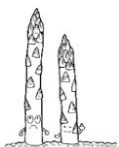
5/30の給食は、旬の魚「かつお」を使った献立です。春にとれるかつおは、初がつおと呼ばれ、赤身が多く、あっさりとした味わいが特徴です。



## 5月の給食は旬の食材がいっぱい！



たけのこ



アスパラガス



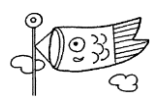
春キャベツ



新玉ねぎ

あじ 味わって 食べてね！

# 5月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索: 柏崎市HPトップ画面 > 子育て・教育 > 教育 > 学校給食 > 学校給食だより

令和4（2022）年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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
2	月	とうふ、みそ、ぶた肉、とり肉、おから、こうやとうふ、だいず、あぶらあげ	牛乳、くきわかめ、ひじき、わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ、たけのこ、つきこん、ごぼう、たまねぎ	米、さとう、かしわもち	ごま、ごま油
6	金	とうふ、とうにゅう、かつおぶし、ツナ、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま油、油
9	月	とうふ、ベーコン、ぶた肉	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、かんてん	こまつな、にんじん、ピーマン	えのきたけ、たまねぎ、たけのこ、パインかん、みかんかん、ももかん、	米、むぎ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油
10	火	みそ、だいず、とり肉、さわら、とりだんご	牛乳	にんじん、ほうれんそう、アスパラガス	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン、しょうが	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	オリーブ油
11	水	とうふ、たまご、ベーコン、ぶた肉、だいず	牛乳、かんてん、わかめ、あおのり	こまつな、にんじん、ピーマン	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油
12	木	みそ、だいず、とうふ、ハム、ぶた肉	牛乳、しらすぼし、ひじき	にんじん、こまつな	だいこん、たまねぎ、ねぎ、ぶなしめじ、もやし、コーン、しょうが、ごぼう	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
13	金	なっとう、あつあげ、ぶた肉	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、のさわなづけ、さやいんげん	たくあん、しらたき、たまねぎ、しいたけ、キャベツ	米、じゃがいも、さとう	ごま、油
16	月	ハム、レバー、とり肉、とうふ	牛乳	にら、にんじん	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく	米、はるさめ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油、油
17	火	あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉、さば	牛乳、こんぶ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、つきこん、ごぼう、山菜（わらび、みずな、山ウド）	米、さとう	油
18	水	とり肉、ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、トマト、アスパラガス、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、パインかん	パン、いちごジャム、さとう、じゃがいも	油
19	木	ぶた肉、みそ、だいず、うち豆、あつあげ	牛乳、ちりめん、ほしえび、しおこんぶ	にんじん	たまねぎ、コーン、だいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	米、こめこ、こむぎこ	油
20	金	とり肉、たまご、ベーコン、ぶた肉	牛乳、ひじき	チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン、キムチ、しょうが	米、さとう、かたくりこ、フルーツ杏に風プリン	ごま、ごま油、油
23	月	ぶた肉、ちくわ、あぶらあげ、とり肉	牛乳、あおのり	にんじん、ピーマン	つきこん、メンマ、ごぼう、だいこん、ねぎ、もやし	米、さとう、こめこ、こむぎこ、じゃがいも	油
24	火	とり肉、たまご、あぶらあげ、みそ、だいず、あさり、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし、うめぼし、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも	油
25	水	あぶらあげ、とり肉、だいず	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、ほうれんそう	ねぎ、なめこ、キャベツ、コーン、山菜（わらび、みずな、山ウド）	うどん、さつまいも、かたくりこ、さとう	ごま、油
26	木	みそ、ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、えのきたけ、コーン	米、むぎ、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、ねりごま
27	金	とり肉、とうにゅう	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、福神漬け	米、むぎ、じゃがいも、プリンの素	油、カレールウ、ごま
30	月	かつお、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな、ほうれんそう	ねぎ、しょうが、えのきたけ、ごぼう、たけのこ、キャベツ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油
31	火	みそ、だいず、こうやとうふ、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん、さやいんげん	きゅうり、もやし、なめたけ、きりぼしだいこん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油