

2024年度

5月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX21-0008

しんねんど はじ げつ がつ きんちょう 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 げんき うんどう べんきよう
疲れが出やすくなります。栄養と休養をきちんととり、元気に運動や勉強にとりくみましょう。

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



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つがそろうよ
うに心 がけましょう。

そろっているかな？



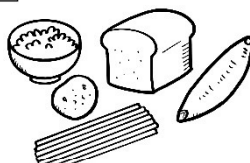
あか 赤 体をつくる もとになるよ！



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

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！



やさい くだもの
野菜、果物

いろいろな種類の食べ物を食べよう！！

おな あか た もの ぶん えいようそ ちが たと さかな
同じ赤のグループの食べ物でも、含まれる栄養素は違います。例えば、魚に
にく たいせつ えいようそ
は肉にない大切な栄養素がたくさんあります。だからこそ、みなさんは自分の
せいちょう けんこう のために、いろいろな種類の食べ物を食べることが大切です。今は苦手
なんねん た あじ な た おお
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多くありま
す。少しずつ挑戦して食べられる量を増やしていきましょう！



5月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

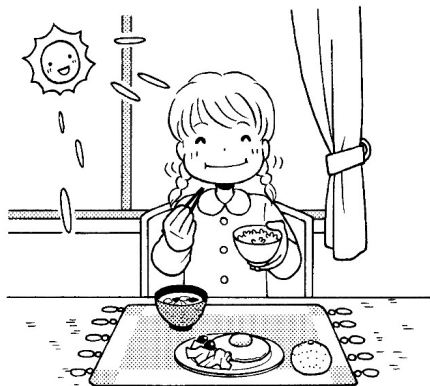
月	火	水	木	金
ふるさとばくもぐランチ こんげつ じ ば さん 今月の地場産 だいず キャベツ 大豆 キャベツ てんこう しゅうかくりょう 天候や収穫量により 使用できない場合があります。	5/23はかしわざきの食育5か条献立 し しよくいく しよくこんだて 食卓に旬の食材、 地元の野菜	1 きりぼ 肉 パンサンサー シュウマイ みそ ラーメン ちゅうか 中華めん 638 / 26.8 / 2.4 835 / 34.4 / 3.4	2 かしわ 柏もち ごま かつおの あえ 揚げ煮 ごはん 五月汁 653 / 29.4 / 1.8 810 / 35.2 / 2.3 こどもの日献立 / 中通小 欠食	※都合により、献立内容を 一部変更することがあります。 ご了承ください。 がくねん けつしよく 学年の欠食については、 かぐがっこう 各学校のおたより をご確認ください。 小:エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g) 中:エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g) 学校の欠食予定、行事食等
こんげつ じ ば さん 今月の地場産 だいず キャベツ 大豆 キャベツ てんこう しゅうかくりょう 天候や収穫量により 使用できない場合があります。	7 フルーツ 花野菜 あえ サラダ チキンカレー (麦ごはん) 672 / 24.0 / 2.1 852 / 28.8 / 2.7	8 わふう 和風 ポテトサラダ さかな 魚の レモンソース ごはん 高野豆腐 のみそ汁 637 / 26.7 / 2.2 809 / 31.8 / 2.8	9 ちくさ 干草 あえ にく やさい 肉と野菜の みそ炒め ごはん いわしの つみれ汁 638 / 33.0 / 2.2 809 / 40.2 / 2.7 柏崎ふるさと給食	10 小1~2年 1ひき 小3年~ 2ひき コーン ししゃもの おひたし ごまフライ ごはん たけのこの うま煮 627 / 26.3 / 1.9 791 / 32.2 / 2.2 中通小 欠食
13 てづくり マーラーカオ ちゅうか 中華丼 (ごはん) ごもく 五目 スープ 665 / 23.9 / 2.2 830 / 28.4 / 2.8	14 ひじきの サラダ あじの チーズ焼き ごはん 厚揚げの みそ汁 620 / 32.4 / 2.2 783 / 38.9 / 2.6	15 カルシウム フィッシュ サラダ フライ ごはん ミネスト ローネ セルフ フィッシュバーガー 622 / 27.0 / 2.9 842 / 35.6 / 3.9	16 おかか 五目 あえ たまごや 卵焼き ごはん 肉じゃが 620 / 27.9 / 2.2 783 / 33.5 / 2.6 松浜中 欠食	17 ごまネース ハンバーグ あえ たまご 玉ねぎソース ごはん けんちん汁 639 / 24.3 / 2.0 805 / 29.2 / 2.5 ばくもぐランチ
20 ビーンズ サラダ とりごぼう ピラフ きりぼ だいこん 切干し大根 スープ 561 / 23.9 / 2.2 725 / 28.4 / 2.7 柏崎小, 日吉小, 中通小 欠食	21 のり酢 くるまふ あえ 車麩の カツ ごはん キャベツ 豚汁 625 / 24.5 / 2.0 795 / 30.0 / 2.4	22 どうりゅう まっちゃ豆乳 プリン コールスロー サラダ ごはん ミートソース ソフトめん 668 / 36.3 / 1.9 832 / 43.0 / 2.2	23 ☐ チーズ(中のみ) アスパラ チンジャオ サラダ ローサー ごはん 中華 スープ 589 / 24.1 / 1.9 782 / 31.3 / 2.6 5か条献立 / 瑞穂中 欠食	24 ポテト さかな きんぴら 魚の ごま塩麹焼き ごはん 高野豆腐の たまご 卵とじ汁 327 / 32.7 / 2.1 788 / 38.7 / 2.3 瑞穂中 欠食
27 ☐アーモンド小魚 (中のみ) はるさめ 春雨 サラダ ごはん 具だくさん たまご 卵スープ 591 / 22.2 / 1.8 795 / 29.9 / 2.3 横原小 欠食	28 あおだいず 青大豆 サラダ ごはん ハヤシライス 652 / 23.1 / 2.4 816 / 27.5 / 2.8 荒浜小 欠食	29 いそ 磯 あえ さばの たつたあ 竜田揚げ ごはん いなかじる 田舎汁 669 / 28.5 / 1.9 839 / 34.1 / 2.2	30 ☐ ヨーグルト あっさり ぶた肉の マカロニサラダ しょうがや 生姜焼き ごはん じゃがいも のみそ汁 654 / 28.9 / 2.7 803 / 33.6 / 3.3	31 じゃこ レバーの おひたし いろどあ 彩り揚げ ごはん とうふ 汁 648 / 28.0 / 2.3 821 / 33.8 / 2.8 日吉小 欠食

朝ごはん

げん き いちにち
元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？
朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、
味わったり、のみこんだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

朝ごはんを食べる時間がない
という人は、いつもより少し
早く起きて、朝ごはんをしっかりと
食べ、1日の生活リズムを
ととのえましょう。



一人でもできる 手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳
- ★食パンにハム（ジャムまたは卵）
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト（ピザソースをぬればピザトースト）
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる（雑炊も）
- ★みそ汁にわかめなどを加える

前日にゆで卵を作っておくと便利です

脳の栄養になる炭水化物を
忘れずに！

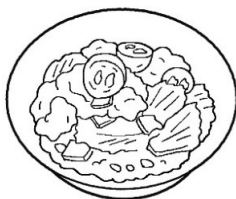


※果物を添えるとさらにいいです。

簡単レシピ

フライパンでできる！ ハムたまトマチー丼

- ①レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ②卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④丼にごはんをよそい、その上に③を盛る。



5月の食材料表



柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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
1	水	ぶた肉 みそ ハム、しゅうまい	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ コーン きくらげ メンマ しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう	油 ごま ごま油
2	木	かつお とうふ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん きぬさや	しょうが もやし キャベツ たけのこ ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう ふ かしわもち(あんこ)	油 ごま
7	火	とり肉 だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく カリフラワー キャベツ コーン りんご みかん もも パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油 カレールウ アーモンド
8	水	ホキ とり肉 こうやどうふ みそ だいず	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ レモン汁	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨ ネーズ
9	木	ぶた肉 みそ たまご いわし とうふ だいず	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たけのこ しょうが にんにく もやし えのきたけ だいこん しらたき ねぎ	米 かたくりこ さとう	油 ごま
10	金	あぶらあげ	牛乳、ししゃも	こまつな にんじん きぬさや	もやし コーン たけのこ たまねぎ ごぼう つきこん	米 こむぎこ パンこ くるまふ さとう	油 ごま
13	月	ぶた肉 あつあげ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ メンマ きくらげ だいこん しょうが えのきたけ レーズン	米 かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ ｷｯﾁﾝｷｯｸｽ	油 ごま油
14	火	あじ とり肉 あつあげ みそ だいず	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ ねぎ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	オリーブ油 油
15	水	ホキフライ ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 ごま オリーブ油
16	木	たまご とり肉 かつおぶし ぶた肉 あつあげ	牛乳 ひじき	さやいんげん こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ たけのこ もやし つきこん	米 さとう じゃがいも	油
17	金	ぶた肉 だいず とうふ とうにゅう ハム あぶらあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん ねぎ つきこん レモン汁	米 パンこ さとう じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨ ネーズ ごま油
20	月	とり肉 ウインナー ミックスビーンズ あつあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう コーン えだまめ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ きくらげ ねぎ	米 むぎ じゃがいも さとう	油 ごま油 アーモンド
21	火	ツナ ぶた肉 とうふ みそ だいず	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう キャベツ つきこん ねぎ	米 ふ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	油
22	水	ぶた肉 だいず とうにゅう	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ まっちゃん	ソフトめん さとう プリンのもと	油
23	木	ぶた肉 だいず ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん ピーマン アスパラガス こまつな	たけのこ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン しめじ ねぎ	米 さとう かたくりこ しらたまもち	油 アーモンド
24	金	さけ ぶた肉 たまご こうやどうふ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	しょうが ごぼう つきこん たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油
27	月	ぎょうざ ハム ぶた肉 たまご	牛乳 かたくちいわし(中のみ)	にんじん こまつな	キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ	米 さとう はるさめ じゃがいも	油 ごま油 ごま アーモンド(中のみ)
28	火	ぶた肉 あおだいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう	油 ハツル アー モンド デミグラスソース
29	水	さば ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ なめこ しらたき だいこん ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう	油 ごま ごま油
30	木	ぶた肉 ハム みそ だいず	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし ねぎ	米 かたくりこ マカロニ じゃがいも	油
31	金	ぶたレバー だいず とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	かぼちゃ ピーマン パプリカ にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油