

2025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&FAX 21-0008

しんねんど 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 げんき す
疲れが出やすくなります。栄養と休養をきちんととり、元気に過ごしましょう。

市のホームページ
からも見てね

がつ きゅうしょくもくひょう
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。
きゅうしょく まいにちあか き みどり
給食は、毎日赤・黄・緑の3つがそろっています。ふだんの食事にも、3つのグループがそろっ
ているでしょうか。注意して見てみましょう。

そろえて食べよう！

あか き みどり

あか

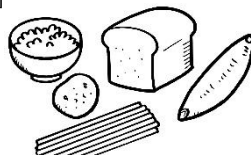
からだ
体をつくる
もとになる



さかな にく たまご
だいず だいずせいひん
魚、肉、卵、
大豆・大豆製品

き
黄

エネルギーの
もとになる

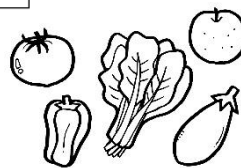


ごはん、パン、めん、
いも類、油



みどり
緑

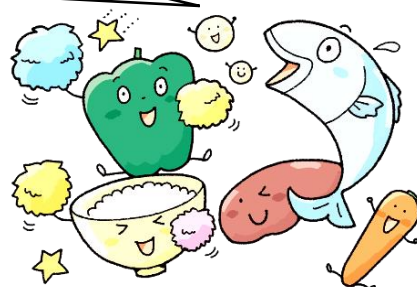
からだ ちょうし
体の調子をととのえる



やさい くだもの
野菜、果物

す たいせつ
Q. 好ききらいをしないことが 大切なのは なぜ？

- A. た もの ぶん えいようそ ちが す
食べ物に含まれている栄養素はそれぞれ違うので、好きなものだけ
食べていては、栄養がかたよってしまうこともあります。
けんこう た もの た たいせつ
健康のためにも、いろいろな食べ物を食べることが大切です。
にがて ひとくち た じぶん がんば
「苦手なものも一口は食べる」など、自分でできることを頑張っ
てみましょう。



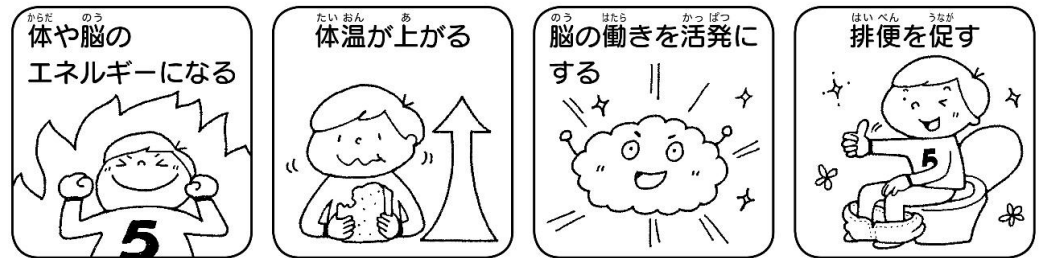
5月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金																				
つごう こんだて 都合により献立の ないよう へんこう 内容を変更することが あります。 ありす。 がくねん けっしよく 学年ごとの欠食について は、学校からのおたよりを かくにん ご確認ください。 小：I杯 - /たんぱく質/塩分 中：I杯 - /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等	こんげつ じ ば さん 今月の地場産 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。	ふるさとばくもぐランチ こんげつ 今月は、 いも じゃが芋のそぼろ煮です。 たの お楽しみに!!  柏崎地場レンジャー (KJR)	1  <table><tr><td>きき 望わかめの きんぴら</td><td>まつがぜ 松風 や 焼き</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>とうふの みそ汁</td></tr></table> 636 / 28.7 / 2.1 797 / 34.1 / 2.5	きき 望わかめの きんぴら	まつがぜ 松風 や 焼き	ごはん	とうふの みそ汁	2  <table><tr><td>かしわ 柏もち</td><td>かつおの なかよしあえ</td></tr><tr><td>たけのこ ごはん</td><td>すまし汁</td></tr></table> 617 / 25.9 / 2.5 773 / 30.8 / 3.1 こどもの日献立 / 中通小 欠食	かしわ 柏もち	かつおの なかよしあえ	たけのこ ごはん	すまし汁												
きき 望わかめの きんぴら	まつがぜ 松風 や 焼き																							
ごはん	とうふの みそ汁																							
かしわ 柏もち	かつおの なかよしあえ																							
たけのこ ごはん	すまし汁																							
5/7 かしわざきの食育5か条献立 し しょくたく しゅん しょくざい じもと やさい 食卓に旬の食材、地元の野菜 はる めぐ さんさい はい しる 「春の恵み」山菜が入ったお汁にうどん を入れていただきます！ 	7  <table><tr><td>まっちゃ 抹茶 む 煮しパン</td><td>いそ 磯ドレッシング あえ</td></tr><tr><td>ゆでうどん</td><td>さんさいたまご 山菜卵とし うどんの汁</td></tr></table> 655 / 23.7 / 2.1 857 / 29.4 / 2.5 かしわざき食育5か条献立	まっちゃ 抹茶 む 煮しパン	いそ 磯ドレッシング あえ	ゆでうどん	さんさいたまご 山菜卵とし うどんの汁	8  <table><tr><td>いろいろお豆の サラダ</td><td>しろみぎかな 白身魚の ふうみや ピザ風味焼き</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>コンソメ スープ</td></tr></table> 580 / 27.6 / 2.2 729 / 32.6 / 2.8	いろいろお豆の サラダ	しろみぎかな 白身魚の ふうみや ピザ風味焼き	ごはん	コンソメ スープ	9  <table><tr><td>きりし 切干 あえ</td><td>ちくさや 干草焼き</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>あつあ 厚揚げと野菜の うま煮</td></tr></table> 601 / 26.5 / 2.1 764 / 31.8 / 2.4 中通小 欠食	きりし 切干 あえ	ちくさや 干草焼き	ごはん	あつあ 厚揚げと野菜の うま煮									
まっちゃ 抹茶 む 煮しパン	いそ 磯ドレッシング あえ																							
ゆでうどん	さんさいたまご 山菜卵とし うどんの汁																							
いろいろお豆の サラダ	しろみぎかな 白身魚の ふうみや ピザ風味焼き																							
ごはん	コンソメ スープ																							
きりし 切干 あえ	ちくさや 干草焼き																							
ごはん	あつあ 厚揚げと野菜の うま煮																							
12  <table><tr><td>おかか あえ</td><td>わかたけ 若竹 みそ汁</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>あつあ 厚揚げの みそ汁</td></tr></table> 613 / 24.1 / 2.4 791 / 30.4 / 2.9 運動会・体育祭応援献立	おかか あえ	わかたけ 若竹 みそ汁	ごはん	あつあ 厚揚げの みそ汁	13  <table><tr><td>あおな 青菜とキャベツ のサラダ</td><td>ふた肉の しぐれ煮</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>あつあ 厚揚げの みそ汁</td></tr></table> 588 / 26.9 / 1.8 743 / 32.6 / 2.3	あおな 青菜とキャベツ のサラダ	ふた肉の しぐれ煮	ごはん	あつあ 厚揚げの みそ汁	14  りんごゼリー にく 肉そぼろ・ナムル をのせましょう！ ピビンバ (麦ごはん) トック スープ 601 / 22.8 / 2.1 762 / 27.7 / 2.6	15  <table><tr><td>かおり あえ</td><td>くるまふ やさい 車麩と野菜の あに 揚げ煮</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>ごもくじり 五目汁</td></tr></table> 592 / 20.7 / 1.8 750 / 24.9 / 2.3 松浜中 欠食	かおり あえ	くるまふ やさい 車麩と野菜の あに 揚げ煮	ごはん	ごもくじり 五目汁	16  <table><tr><td>こんぶ あえ</td><td>あつあ 厚焼き たまご</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>じゃが芋の そぼろ煮</td></tr></table> 595 / 24.4 / 2.0 749 / 28.7 / 2.4 ばくもぐランチ	こんぶ あえ	あつあ 厚焼き たまご	ごはん	じゃが芋の そぼろ煮				
おかか あえ	わかたけ 若竹 みそ汁																							
ごはん	あつあ 厚揚げの みそ汁																							
あおな 青菜とキャベツ のサラダ	ふた肉の しぐれ煮																							
ごはん	あつあ 厚揚げの みそ汁																							
かおり あえ	くるまふ やさい 車麩と野菜の あに 揚げ煮																							
ごはん	ごもくじり 五目汁																							
こんぶ あえ	あつあ 厚焼き たまご																							
ごはん	じゃが芋の そぼろ煮																							
19  <table><tr><td>ごま サラダ</td><td>ワインナーとチーズ の包み揚げ</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>わかめ スープ</td></tr></table> 626 / 23.6 / 1.9 790 / 28.0 / 2.4 柏崎小・日吉小 欠食	ごま サラダ	ワインナーとチーズ の包み揚げ	ごはん	わかめ スープ	20  <table><tr><td>チーズ</td><td>ナンパンジー サラダ</td></tr><tr><td>チャーハン</td><td>ちゅうか 中華 スープ</td></tr></table> 573 / 23.8 / 2.5 720 / 27.6 / 2.9	チーズ	ナンパンジー サラダ	チャーハン	ちゅうか 中華 スープ	21  <table><tr><td>グリーン サラダ</td><td>たら フライ</td></tr><tr><td>バーガーパン</td><td>ポトフ</td></tr></table> セルフ フィッシュバーガー 602 / 25.5 / 2.4 814 / 33.4 / 3.5 瑞穂中 欠食	グリーン サラダ	たら フライ	バーガーパン	ポトフ	22  <table><tr><td>はるさめ 春雨 サラダ</td><td>はな 花しゅうまい</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>かんてんちゅうか 寒天中華 スープ</td></tr></table> 606 / 26.1 / 2.3 760 / 30.7 / 2.7 瑞穂中 欠食	はるさめ 春雨 サラダ	はな 花しゅうまい	ごはん	かんてんちゅうか 寒天中華 スープ	23 小1〜2年 1ひき 小3年〜 2ひき  <table><tr><td>ふうみ 風味 づけ</td><td>ししゃもの わかさ 若草揚げ</td></tr><tr><td>わかめ ごはん</td><td>じゃが芋と油揚げ のみそ汁</td></tr></table> 591 / 22.6 / 2.4 743 / 27.5 / 2.9	ふうみ 風味 づけ	ししゃもの わかさ 若草揚げ	わかめ ごはん	じゃが芋と油揚げ のみそ汁
ごま サラダ	ワインナーとチーズ の包み揚げ																							
ごはん	わかめ スープ																							
チーズ	ナンパンジー サラダ																							
チャーハン	ちゅうか 中華 スープ																							
グリーン サラダ	たら フライ																							
バーガーパン	ポトフ																							
はるさめ 春雨 サラダ	はな 花しゅうまい																							
ごはん	かんてんちゅうか 寒天中華 スープ																							
ふうみ 風味 づけ	ししゃもの わかさ 若草揚げ																							
わかめ ごはん	じゃが芋と油揚げ のみそ汁																							
26  <table><tr><td>ツナサラダ</td><td>カラフル ピラフ</td></tr><tr><td>とうにゅう 豆乳 シチュー</td><td>ごはん</td></tr></table> 575 / 22.5 / 2.6 732 / 26.9 / 3.0 横原小・中通小 欠食	ツナサラダ	カラフル ピラフ	とうにゅう 豆乳 シチュー	ごはん	27 ノンエッグ タルタルソース  <table><tr><td>ブロッコリーの わふう 和風サラダ</td><td>さけ 鮭フライ</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>なめこの みそ汁</td></tr></table> 661 / 28.0 / 2.0 819 / 33.6 / 2.5	ブロッコリーの わふう 和風サラダ	さけ 鮭フライ	ごはん	なめこの みそ汁	28  <table><tr><td>フルーツ ヨーグルト</td><td>ひじき サラダ</td></tr><tr><td>チキンカレー (麦ごはん)</td><td>ごはん</td></tr></table> 624 / 22.2 / 2.1 791 / 26.3 / 2.7	フルーツ ヨーグルト	ひじき サラダ	チキンカレー (麦ごはん)	ごはん	29  <table><tr><td>のりナッツ あえ</td><td>さばの からや ピリ辛焼き</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>とうふとニラ のみそ汁</td></tr></table> 605 / 27.7 / 2.0 759 / 32.9 / 2.4	のりナッツ あえ	さばの からや ピリ辛焼き	ごはん	とうふとニラ のみそ汁	30  <table><tr><td>コーン おひたし</td><td>とり肉とレバー のケチャップ煮</td></tr><tr><td>ごはん</td><td>うま塩 ワンタンスープ</td></tr></table> 638 / 25.7 / 2.2 798 / 30.3 / 2.7 日吉小 欠食	コーン おひたし	とり肉とレバー のケチャップ煮	ごはん	うま塩 ワンタンスープ
ツナサラダ	カラフル ピラフ																							
とうにゅう 豆乳 シチュー	ごはん																							
ブロッコリーの わふう 和風サラダ	さけ 鮭フライ																							
ごはん	なめこの みそ汁																							
フルーツ ヨーグルト	ひじき サラダ																							
チキンカレー (麦ごはん)	ごはん																							
のりナッツ あえ	さばの からや ピリ辛焼き																							
ごはん	とうふとニラ のみそ汁																							
コーン おひたし	とり肉とレバー のケチャップ煮																							
ごはん	うま塩 ワンタンスープ																							

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト

①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
③トースターで焼く。
※大豆をハムに、豆苗をピーマンなど他の野菜にしてもOKです！

わかめサラダうどん

①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
②ゆで卵を半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
④うどんにちぎったレタスと①、②をのせて、めんつゆをかける。
※ゆで卵は前日の夜に作っておくと便利です！

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	木	とり肉 ぶた肉 みそ だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう つきこん	米 パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま ごま油
2	金	あぶらあげ かつお とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ しょうが えのきたけ はくさい ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう ふ かしわもち	油
7	水	あぶらあげ とり肉 たまご みそ とうにゅう	牛乳 のり	にんじん こまつな	さんさい たまねぎ ねぎ キャベツ コーン まっचा	うどん さとう あまなっとう ホットケーキミックス	油
8	木	メルルーサ ハム ミックス ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう じゃがいも	油
9	金	とり肉 だいず たまご ぶた肉 あつあげ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん たけのこ つきこん きぬさや	米 さとう じゃがいも	油 ごま油
12	月	とんかつ とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし コーン たけのこ ねぎ	米 さとう	油
13	火	ぶた肉 あつあげ みそ だいず	牛乳 ひじき しらすぼし	にんじん こまつな	しょうが ごぼう キャベツ コーン だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう	油 ごま
14	水	ぶた肉 だいず みそ とり肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ニラ	しょうが にんにく たけのこ もやし だいこん メンマ きくらげ	米 むぎ さとう トック りんごゼリー	油 ごま油 ごま
15	木	とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり つきこん だいこん ねぎ	米 じゃがいも くるまふ かたくりこ さとう	油
16	金	あつやきたまご ぶた肉 あつあげ	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ	米 じゃがいも さとう かたくりこ	ごま 油
19	月	ウインナー とり肉 とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし コーン たまねぎ たけのこ	米 はるまきのかわ こむぎこ	油 ごま油 ごま
20	火	やきぶた とり肉 かぐらなんばんみそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい	ごぼう ねぎ しいたけ えだまめ しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
21	水	たらフライ ハム とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	油
22	木	ぶた肉 とり肉 だいず ハム とうふ	牛乳 かんてん	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり もやし コーン	米 しゅうまいのかわ かたくりこ さとう はるさめ	ごま油 ごま
23	金	あぶらあげ みそ だいず	牛乳 ししゃも わかめ あおのり	にんじん こまつな	たくあん キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 てんぷらこ じゃがいも	油 ごま
26	月	ウインナー ツナ とり肉 とうにゅう 白いんげんまめ	牛乳	赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんにく	米 じゃがいも	ホワイトルウ 油 ごま
27	火	さけ ベーコン とうふ みそ だいず	牛乳 のり わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ なめこ もやし	米 こむぎこ パンこ	ソニック 外カリース 油 ごま
28	水	とり肉 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム グリルピーズ キャベツ きゅうり コーン りんご みかん パイ もも	米 むぎ じゃがいも さとう	油 カレールウ
29	木	さば とうふ みそ だいず	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 アーモンド
30	金	ぶたレバー とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく キャベツ コーン メンマ きくらげ もやし ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう ワンタン	油 ごま ごま油