

2024年度

5月 給食だよ！

しんねんど はし 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、緊張が少しすつほぐれ、
つか で えいよう きんちよう 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。

がつ きんちよう 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、体の中の働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。
きんちよう しんねんど 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 き みどり

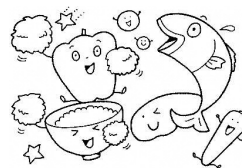
あか **赤**
からだ 体をつくる
もとになるよ！
さかな にく たまご
魚、肉、卵、
だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品

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**
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

いろいろな種類の食べ物を食べよう！！

おな あか
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、みなさんは自分の成長や健康のために、色々な種類の食べ物を食べることが大切です。今は苦手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 献立表

月	火	水	木	金
5月の地場産物は。。。 ごはん 入豆 キャベツ 柏崎地場レンジャー		1 ひじきとコーンのサラダ 白身魚のトマトソース ごはん 663 / 30.7 / 3.0 806 / 37.3 / 3.8 北鯖石小欠食	2 ミニ柏餅 元氣っ子サラダ ごまだれ焼肉 ごはん 664 / 29.7 / 2.6 814 / 35.0 / 3.2 北鯖石小欠食・こどもの日献立	3 憲法記念日 都合により献立を一部変更する場合があります。 ご了承ください。 小：1膳付・(kcal) / たんぱく質(g) / 塩分(g) 中：1膳付・(kcal) / たんぱく質(g) / 塩分(g) 全校欠食の学校・給食の行事
6 振替休日 ごはん 689 / 30.8 / 2.0 860 / 36.6 / 2.2	7 手作りの抹茶プリン ごはんとのサラダ ドライカレー 602 / 24.6 / 2.5 788 / 32.7 / 3.5 かしわざき食育5か条献立	8 こんにゃくサラダ ちくわの磯辺揚げ 山菜うどん汁 602 / 24.6 / 2.5 788 / 32.7 / 3.5	9 ブロッコリーサラダ 白身魚のピザ風味焼き ごはん ABCスープ 613 / 29.7 / 2.4 766 / 35.1 / 2.8	10 フルーツヨーグルト マーボー丼 ワンタンスープ 658 / 26.6 / 2.3 827 / 31.5 / 2.9
13 ごはん 610 / 26.7 / 1.8 764 / 31.8 / 2.1 ヘルシオ(減る塩)DAY	14 ポテトサラダ 厚揚げの肉みそ炒め ごはん 岩竹汁 624 / 23.8 / 2.2 780 / 28.0 / 2.7	15 ごまあえ さばの咖喱焼き ごはん 春ののっぺい汁 639 / 26.2 / 2.2 794 / 30.9 / 2.5	16 かみかみサラダ ハンバーグ 玉ねぎソース ごはん 豆乳チャウダー 671 / 26.2 / 2.3 838 / 32.2 / 2.7 ばくもくランチ	17 アップルシャーベット たくあんあえ チキンタレカツ丼 万もち汁 666 / 25.8 / 2.1 833 / 31.0 / 2.5
20 アーモンドきんぴら きりざい ごはん 鶏のつみれ汁 600 / 26.3 / 2.3 776 / 33.3 / 2.6 田尻小、北鯖石小、鯖石小欠食	21 ごま酢あえ かつおと大豆の揚げ煮 ごはん かきたま汁 678 / 30.7 / 2.1 841 / 36.5 / 2.6	22 お豆のサラダ ポテトのミッドラツ アスパラのソテー アップルチップパン 656 / 31.2 / 3.1 804 / 37.2 / 3.9	23 切干大根のツナあえ 彩り卵焼き わかめごはん もすくのみそ汁 602 / 25.8 / 2.6 808 / 33.2 / 3.2	24 小松菜のナムル いかのチリソース ごはん 春雨スープ 601 / 25.8 / 2.4 751 / 30.4 / 3.1 第二中、第五中欠食
27 中華サラダ キムタク丼 トックわかめスープ 620 / 29.0 / 2.7 771 / 33.6 / 3.1 比角小欠食	28 おからサラダ ししゃもの加味マネ ごはん なめこのみそ汁 630 / 24.1 / 2.2 795 / 29.2 / 2.7	29 手作りのフルーツゼリー 加加アモンドサラダ ツナトマトソース ソフトめん 651 / 26.7 / 2.3 811 / 32.9 / 2.7	30 チャブチェ 鮭とチーズの包み揚げ ごはん どさんこスープ 638 / 26.0 / 2.1 826 / 33.7 / 2.9	31 なめたけ 鶏と豆腐の磯和え つくね焼き ごはん 打ち豆のみそ汁 640 / 27.8 / 2.3 804 / 33.0 / 2.8

かしわざき食育5か条の日献立

し

食卓に旬の食材、地元の野菜

今日は、「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに8日に実施します。旬の野菜を使った「山菜うどん」を味わいます。春は山菜が豊富な季節です。日本人は古くから、山菜の苦みや香りを食事に取り入れ、自然の恵みを大切にしてきました。旬の食材を味わいましょう。

ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「うま味」

塩こうじは、酵素が含まれており、酵素の働きによってうま味が生み出されます。うま味がきいていると塩分が少なくてもおいしく食べることができます。13日の汁物は塩こうじで味付けをします。

かしわざき ぶるさとばくもぐランチ

ハンバーグ玉ねぎソース

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は旬の玉ねぎを使ったソースをかけたハンバーグです。

給食レシピ

玉ねぎソース

(今月のばくもぐランチより)

＜材料＞4人分

- たまねぎ 25g
- サラダ油 2g
- おろしにんにく 1g
- しょうゆ 10g
- 酒 6g
- 砂糖 4g
- 酢 4g

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。
 - フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくを入れて香りを出し、玉ねぎを加えて炒める。
 - 玉ねぎに火が通ったら○の調味料を加えて火を通す。
- *お肉やお魚のソテーなど、ハンバーグ以外にも合うと思います。

5月の給食予定&材料表

2024年5月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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	ほき、とり肉、だいず	牛乳、ひじき	トマト、にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり	食パン、いちごジャム、こむぎこ、パンこ、さとう、マカロニ	油
2	木	とうふ、かまぼこ、みそ、ぶた肉	牛乳、チーズ、ちりめん、わかめ	こまつな、にんじん、にら	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、にんにく、たまねぎ	ごはん、さとう、かたくりこ、柏餅	油、こま
7	火	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ、とうにゅう	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう	ごはん、プリン	油、カレールウ、オリーブ油、こま
8	水	油揚げ、とり肉、ちくわ	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、つきこん、キャベツ、コーン、こんにゃく、ごぼう、山菜	ゆでうどん、さとう、てんぷらこ	油、ごま油
9	木	たら、ウィンナー、ツナ、ミックスピーズ	牛乳、チーズ	ピーマン、にんじん、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、コーン	ごはん、マカロニ、じゃがいも	オリーブ油
10	金	とうふ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、メンマ、りんごかん、パインかん、みかん、もも	ごはん、かたくりこ、さとう、ワカ皮(乾)	油、ごま油
13	月	かつおぶし、とうふ、ぶた肉、とり肉、レバー	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、たまねぎ、ねぎ、しらたき、えのきたけ、しょうが、にんにく	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油、油
14	火	とうふ、ぶた肉、みそ、だいず、厚揚げ、ハム	牛乳、わかめ	にんじん、きぬさや	えのきたけ、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、コーン、きゅうり、つきこん	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
15	水	とり肉、厚揚げ、さば	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、つきこん、しいたけ、たけのこ、山菜	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま、ねりごま
16	木	とうにゅう、あさり、ベーコン、白いんげん豆、だいず、ぶた肉、とり肉、おから	牛乳、ひじき	にんじん	パセリ粉、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、さとう、かたくりこ、パンこ	ベジマールソース、油、ノンエッグマヨネーズ
17	金	かつおぶし、とり肉、油揚げ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、たくあん、しょうが、だいこん、ねぎ、えのきたけ、つきこん、ごぼう、アップルシャーベット	ごはん、こむぎこ、パンこ、さとう、白玉もち	ごま、ごま油、油
20	月	ぶた肉、とうふ、みそ、とり肉、だいず、おから、なっとう	牛乳、チーズ(中のみ)	ピーマン、にんじん、のざわなづけ	つきこん、たけのこ、れんこん、だいこん、ねぎ、しょうが、ごぼう、えのきたけ、たくあん	ごはん、さとう、かたくりこ	油、アーモンド、ごま
21	火	とうふ、たまご、だいず、かつお、こうやとうふ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、キャベツ、もやし	ごはん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
22	水	ぶた肉、ベーコン、とり肉、ミックスピーズ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、ブロッコリー、アスパラガス	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり	アップルチップ、パン、じゃがいも	オリーブ油、ハヤシルウ、デミグラス
23	木	とり肉、たまご、ツナ、みそ、だいず、厚揚げ	牛乳、わかめ、もずく、ヨーグルト(中のみ)	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、きりぼしだいこん	ごはん、さとう、じゃがいも	油、ごま
24	金	いか、ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、しいたけ、たけのこ、きゅうり	ごはん、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
27	月	とり肉、ぶた肉、ベーコン	牛乳、わかめ、青のり小魚	にんじん、にら	きゅうり、たまねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、たくあん、キャベツ、メンマ、ねぎ、もやし	ごはん、さとう、はるさめ、トック、かたくりこ	ごま油、ごま
28	火	とうふ、みそ、だいず、おから、ハム	牛乳、ししゃも	こまつな、ピーマン、赤ピーマン、にんじん	だいこん、ねぎ、なめこ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
29	水	ツナ、ベーコン	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、えだまめ、きゅうり、キャベツ、パイン、みかん、もも	ソフトめん、ゼリーのもと	ハヤシルウ、油、アーモンド
30	木	ぶた肉、みそ、さけ	牛乳、わかめ、チーズ、寒天	にんじん、こまつな	キャベツ、ねぎ、もやし、にんにく、コーン、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、しょうが	ごはん、はるさめ、はるまきのかわ、さとう	ごま油、油、ごま
31	金	とり肉、みそ、とうふ、油揚げ、うち豆、だいず	牛乳、ひじき、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、もやし、なめたけ、ねぎ、キャベツ	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ

