

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

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、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こみましょう。

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

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。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つがそろる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！

魚、肉、卵、  
大豆・大豆製品

**き黄** 黄

エネルギーの  
もとになるよ！

ごはん、パン、めん、  
いも類、油

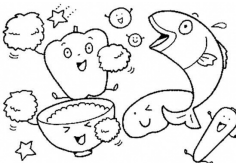
**みどり** 緑

体の調子を  
ととのえるよ！

野菜、果物

## 色々な種類の食べ物を食べよう！！

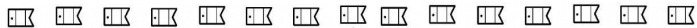
同じ赤のグループの食べ物でも、含まれる栄養素は違います。例えば、魚には肉にない大切な栄養素がたくさんあります。だからこそ、みなさんは自分の成長や健康のために、色々な種類の食べ物を食べることが大切です。今は苦手でも何年か経つと味に慣れてきて、食べられるようになることも多くあります。少しずつ挑戦して食べられる量を増やしていきましょう！



## 5月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
5/19 5/20 ふるさとばくもぐらんチ 今日は、ハンバーグの玉ねぎソースです。 お楽しみに!! 柏崎地場レンジャー (KJRF)	5/23 はかしわざきの 食育5か条献立 食卓に旬の食材、 地元の野菜 柏崎地場レンジャー (KJRF)	1 切干し肉 パンサンスー シュウマイ みそラーメン 中華めん 638 / 26.8 / 2.4 835 / 34.4 / 3.4	2 給もち ごまあえ かつおの揚げ煮 ごはん 五月汁 653 / 29.4 / 1.8 810 / 35.2 / 2.3	※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。 学年の欠食については、各学校のおたよりをご確認ください。 学校の欠食予定、行事食等
7 今月の地場産 大豆 キャベツ 大豆 3つ、キャベツ 1つ 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 和風 魚の ポテトサラダ 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 干草 肉と野菜の あえ 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	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
13 てづくり マラーカオ 中華丼 (ごはん) 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 サラダ フィッシュフライ 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 あえ 五目卵焼き ごはん 肉じゃが 620 / 27.9 / 2.2 783 / 33.5 / 2.6	17 ごまペース ハンバーグ あえ 玉ねぎソース ごはん けんちん汁 639 / 24.3 / 2.0 805 / 29.2 / 2.5
20 ビーンズ サラダ とりごぼろピラフ 切干し大根スープ 561 / 23.9 / 2.2 725 / 28.4 / 2.7	21 のり餅 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 まっちゃん豆腐プリン コールスローサラダ ソフトめん ミートソース 668 / 36.3 / 1.9 832 / 43.0 / 2.2	23 アスパラ チンジャオ サラダ ロースー ごはん 中華スープ 589 / 24.1 / 1.9 782 / 31.3 / 2.6	24 ポテト きんぴら 魚のごま塩焼き ごはん 高野豆腐の卵とじ汁 327 / 32.7 / 2.1 788 / 38.7 / 2.3
27 アーモンド小食 (中のみ) 春雨 餅き ぎょうざ (2こ) ごはん 真だくさん卵スープ 591 / 22.2 / 1.8 795 / 29.9 / 2.3	28 あおい豆 博大豆 サラダ ごはん ハヤシライス 652 / 23.1 / 2.4 816 / 27.5 / 2.8	29 いも 謙 あえ さばの 竜田揚げ ごはん 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 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 彩り揚げ ごはん とうふ汁 648 / 28.0 / 2.3 821 / 33.8 / 2.8
柏崎小 日吉小 中道小 欠食	横原小 欠食	荒浜小 欠食	5か条献立 / 瑞穂中 欠食	瑞穂中 欠食



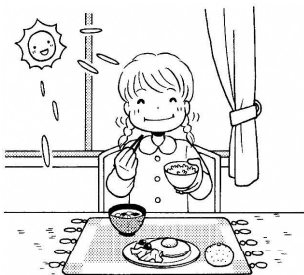
# 朝ごはん

## 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  
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

脳の栄養になる炭水化物を  
忘れずに!

- ★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ストースト  
(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

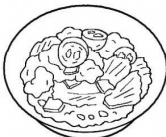


※果物を添えるとさらにいいです。

前日にゆで卵を作っておくと便利です

### 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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1 水	ふた肉 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 きりほしだいこん 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 ぶ 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 バイン	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	ふた肉 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	ふた肉 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 レース ン	米 かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ かつ-ミックス	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 ふた肉 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 ふた肉 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	ふた肉 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 ウィンナー ミックスピーンス 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 きりほしだいこん 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 ふた肉 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 ぶ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	油
22 水	ふた肉 だいず とうにゅう	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン パブリカ 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 まつちや	ソフトめん さとう プリンのもと	油
23 木	ふた肉 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 ふた肉 たまご こうやどうふ	牛乳	にんじん いら 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 ふた肉 たまご	牛乳 かたくいわし(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	ふた肉 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 ハヤシ アー モンド デミグラスソース
29 水	さば ふた肉	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	ふた肉 ハム みそ だいず	牛乳 わかめ ヨーグルト	いら 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	ふたレバー 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 パブリカ 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