

2024年度

5月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

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くみましょう。

5月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

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。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。



市のホームページからも見てね



そろっているかな？



黄 エネルギーのもとになるよ！



緑 体の調子を ととのえるよ！

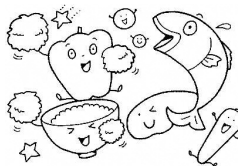


赤 体をつくるもとになるよ！



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！



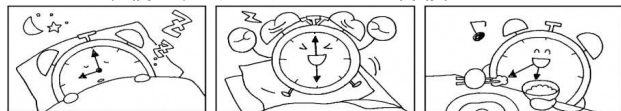
5月 こんだて表

月	火	水	木	金
ばくもぐランチ ハンバーグ 玉ねぎソース 5/20 毎月19日の「食育の日」前後に市内の保育園、小中学校で共通メニューを味わいます。5月は、旬の新たまねぎを使ったハンバーグソースです。旬の味を楽しんでいただきましょう！	5月地場産物 ごはん キャバス いちご だいす (予定)	1 いそあえ 照り焼きチキン ごはん じゃが芋のそぼろ煮 623 / 268 / 2.0 787 / 32.1 / 2.4	2 かしわもち ごはん ししゃもの磯辺あげ 小1~2年: 1本 小3年~: 2本 中学: 2本 ごはん たまご汁 610 / 25.1 / 2.8 770 / 30.8 / 3.4 こどもの日献立	＊献立は都合により変更させていただきます。ご了承ください。 小: 1献立 / たんぱく質 / 塩分 中: 1献立 / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・行事など
5月15日は かしわざきの食育5か条献立 し 食卓に旬の食材 地元の野菜	7 きんぴら チーズつくね蒸し ごはん 若竹汁 652 / 30.1 / 2.8 813 / 35.6 / 3.4	8 蕎麦天サラダ カルカルグラタン 米粉アップルパン コンソメスープ 637 / 29.0 / 2.8 787 / 35.4 / 3.7	9 ひじきの炒め煮 いかの更紗あげ ごはん 小松菜のみそ汁 616 / 28.9 / 2.4 782 / 34.6 / 3.1	10 青のり豆ポテト 回鍋肉丼(爨ごはん) 中華スープ 643 / 27.9 / 1.6 808 / 33.2 / 2.0
13 謎肉のプラマンジェ 山菜 チャーハン 599 / 23.8 / 2.0 742 / 27.8 / 2.4	14 ごま酢あえ 鮭のみそマヨ焼き ごはん だけのこのうま煮 620 / 28.5 / 2.3 776 / 34.0 / 2.6	15 昆布あえ 笹かまのてんぷら うどん 山菜卵とじうどん 636 / 26.7 / 2.8 811 / 35.3 / 3.8	16 風味漬け 五目節焼き わかめ ごはん 601 / 27.7 / 3.1 754 / 32.9 / 3.8	17 ゆかりあえ カレー コロケ なめこののみそ汁 660 / 22.2 / 1.8 833 / 26.4 / 2.3
20 ばくもぐランチ いそマヨあえ ハンバーグ玉ねぎソース ごはん わかめスープ 612 / 26.9 / 2.0 770 / 31.7 / 2.5	21 ごまあえ かつおのあげ煮 ごはん 沢煮焼 605 / 29.8 / 2.0 759 / 35.5 / 2.3	22 抹茶豆乳プリン じゃこキャバス チキンカレー(爨ごはん) 676 / 34.1 / 2.7 851 / 41.0 / 3.3	23 いりどり さばの甘みそ焼き ごはん うすくず汁 628 / 29.6 / 2.5 788 / 35.4 / 3.0	24 浅漬け たれカツ丼(爨ごはん) 豆腐のみそ汁 603 / 26.5 / 2.5 756 / 31.7 / 3.1
新道小欠食・ばくもぐランチ				
27 小松菜のそぼろ炒め マスとチーズの包み揚げ ごはん じゃが芋のみそ汁 648 / 25.8 / 1.8 823 / 31.2 / 2.3	28 切干あえ レバーとポテトのあげ煮 ごはん にらたまスープ 657 / 27.7 / 2.1 824 / 33.1 / 2.4	29 ヨーグルト グリーンサラダ カレートースト ポトフ 684 / 31.7 / 3.7 872 / 38.7 / 4.5	30 揚げ大豆のサラダ 鶏ごぼろピラフ 豆乳カムチャグダ 608 / 21.8 / 2.5 776 / 26.2 / 3.1	31 ドレッシングあえ 焼き肉 ごはん チンゲン菜のスープ 605 / 26.4 / 2.2 755 / 31.1 / 2.7
根柢島小・半田小欠食				

早寝・早起き・朝ごはん

健康やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要不可欠です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

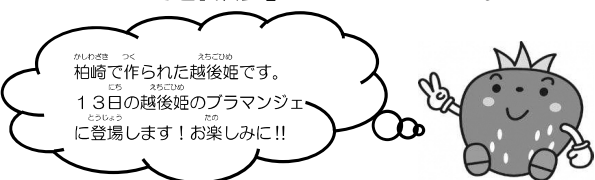
早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



いちご『越後姫』がやってくるよ!



柏崎で作られた越後姫です。

13日の越後姫のプラマンジエに登場します! お楽しみに!!

かしわぎきの食育5か条献立

「かしわぎきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎき」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! 6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

5/15の給食は、春が旬の「山菜」を使った献立です。わらび、山うど、みずな、など新潟県で収穫された山菜を使います。旬を味わいましょう。



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

2024年 5月 柏崎市南部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
1 水	とり肉、あつあげ、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	つきこん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
2 木	とうふ、あぶらあげ	牛乳、ししゃも、青のり、しおこんぶ	にんじん、こまつな、ほうれんそう	ねぎ、たけのこ、キャベツ、コーン	米、ふ、こむぎこ、さとう、かしわもち	油
7 火	あぶらあげ、とうにゅう、とうふ、ぶた肉、みそ、とり肉、だいず	牛乳、わかめ、くさわかめ、チーズ	にんじん	ねぎ、たけのこ、つきこん、ごぼう、たまねぎ	米、さとう、パンこ、かたくりこ	ごま、ごま油
8 水	とり肉、こうやとうふ、ウインナー	牛乳、チーズ、かんでん	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり	米粉アップルパン、さとう、じゃがいも	油、ベシヤメルソース
9 木	みそ、とうふ、いか、あぶらあげ、うち豆、ぶた肉、だいず	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	ねぎ、えのきたけ、つきこん	米、かたくりこ、さとう	油
10 金	だいず、みそ、ぶた肉、とうふ	牛乳、青のり	にら、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ	米、むぎ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油
13 月	ゼラチン、やきぶた、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、もやし、メンマ、きくらげ、コーン、わらび、みずな、山うど、レモン果汁、いちご(越後姫)	米、さとう、ワフタン	生クリーム、油、ごま油
14 火	あぶらあげ、ぶた肉、みそ、さけ	牛乳	にんじん、さやいんげん	きゅうり、もやし、しらたき、たまねぎ、たけのこ、コーン	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごまノンエッグマヨネーズ
15 水	あぶらあげ、たまご、とり肉、ささかまぼこ	牛乳、しおこんぶ、青のり	にんじん、こまつな、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、わらび、みずな、山うど	うどん、さとう、こめこ、こむぎこ、かたくりこ	油
16 木	みそ、だいず、とうふ、ぶた肉、とり肉、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、たまねぎ、たけのこ、たくあん、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
17 金	とうふ、みそ、ぶた肉、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、なめこ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
20 月	とうふ、やきぶた、ぶた肉、とり肉、こうやとうふ	牛乳、わかめ、かんでん、のり	にんじん、こまつな	えのきたけ、たけのこ、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、コーン	米、さとう	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
21 火	ぶた肉、かつお	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、ごぼう、たけのこ、しょうが	米、さとう、はるさめ、かたくりこ	ごま、油
22 水	とうにゅう、とり肉	牛乳、ちりめん、チーズ、スキムミルク	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、にんにく	米、むぎ、さとう、じゃがいも、プリンのもと	ごま、ごま油、油、カレールウ
23 木	みそ、さば、とうふ、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	しらたき、ねぎ、えのきたけ、つきこん、れんこん	米、さとう、かたくりこ	ごま、油
24 金	とうふ、みそ、ぶた肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、かぶ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、パンこ、こむぎこ、さとう	油
27 月	ます、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳、チーズ、のり	にんじん、こまつな	ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが	米、はるまきのかわ、じゃがいも、はるさめ、さとう	油、ごま、ごま油
28 火	とり肉、レバー、たまご、とうふ、ベーコン	牛乳	にんじん、ほうれんそう、にら	しょうが、にんにく、きりほしだいこん、たまねぎ、えのきたけ、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
29 水	ぶた肉、だいず、ウインナー、とり肉	牛乳、チーズ、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	食パン、さとう、じゃがいも	油、カレールウ
30 木	とり肉、だいず、とうにゅう、白いんげん豆、あさり、ベーコン	牛乳	にんじん	コーン、グリーンピース、ごぼう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	マーガリン、ごま油、油、ホワイトルウ
31 金	とうふ、やきぶた、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	にんじん、ピーマン、ほうれんそう、チンゲンサイ	キャベツ、コーン、ねぎ、えのきたけ、きくらげ、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく	米、かたくりこ、さとう	油、ごま