

2024年度

5月 給食だより

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL 48-2290
FAX 48-2291

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。



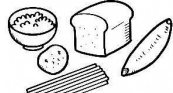
市のホームページからも見てね



そろっているかな？



黄 エネルギーのもとになるよ！



ごはん、パン、めん、いも類、油



みどり 体の調子を ととのえるよ！



野菜、果物

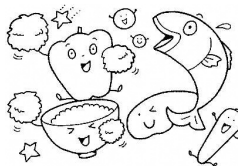
あか 体をつくるもとになるよ！



魚、肉、卵、大豆・大豆製品

いろいろ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
				3 憲法記念日
	5/17 5/31 ばくもぐランチ&かしわざきの食育5か条給食 5月のばくもぐランチは、17日の『ハンバーグ(玉ねぎソース)』です。かしわざきの食育5か条は、31日の旬のアスパラを使った『アスパラサラダ』です。	1 磯マヨ サラダ ぶた肉のしぐれ煮 ちゅうかめん ちゃんぽん スープ 649/31.5/2.7 810/39.1/3.4	2 かしわもち ごまあえ かつおの揚げ煮 ごはん さつきの五月汁 677/27.6/2.1 845/33.6/2.5 こどもの日給食	こもだて、つごう *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。
6 振替休日 5/10 かしわざきの柏崎 柏崎 ぐるさと給食 今月の柏崎ふるさと給食は、10日の『いわしのつみれ汁』です。	7 花野菜 サラダ フルーツ あえ チキンカレー 692/24.3/2.2 889/30.3/2.8	8 マーラー カオ 中華丼 五目 スープ 711/28.8/2.4 903/35.1/2.9	9 じゃがいもの和風サラダ 魚のレモンソース ごはん 高野豆腐のみそ汁 584/28.6/2.2 742/34.2/2.8	10 ゆかり あえ 尾の油揚げ ごはん いわしのつみれ汁 716/29.7/1.5 903/36.8/2.1 柏崎ふるさと給食
13 フルーツ ヨーグルト タコライス(肉みそ+あえものをのせます) ミネストローネ 686/27.1/2.1 843/32.1/2.7	14 おかか あえ 五目卵焼き ごはん 肉じゃが(カレー風) 650/30.8/2.1 824/37.4/2.7	15 ガルバンゾ サラダ チーズドッグ パン 野菜 スープ 552/27.8/2.4 747/35.9/3.1	16 ひじき あじのチーズ焼き ごはん 厚あげのみそ汁 604/32.6/2.4 766/39.2/3.1	17 ばくもぐランチ たくあん ハンバーグ(玉ねぎソース) サラダ ごはん いももち 汁 625/27.3/1.9 771/32.6/2.4
20 バンバンジー サラダ てりたま しりとり 631/26.3/1.8 778/31.0/2.4	21 山菜 ナムル いかのガーリック揚げ 大豆 塩とり汁 599/29.5/2.3 767/36.0/2.8	22 手作りだよ コルス ローサラダ プリン ソフトめん 抹茶豆乳 ミートソース 686/31.7/2.8 858/46.9/3.6	23 コーン おひたし ごはん たけのこのうま煮 683/29.2/2.1 869/36.1/2.5	24 のりず あえ 麩かつ(車麩のかつ) ごはん とうふのみそ汁 633/24.3/2.1 803/29.5/2.5 運動会応援給食
27 手作りだよ 春雨 手作り サラダ コロケ わかめ 豆腐のみそ汁 883/29.0/3.1	28 いそ あえ さばのみそ煮 ごはん 田舎汁 618/28.1/2.4 776/34.0/2.9	29 コロコロ サラダ 山菜 ごまみそ チャーハン 担々スープ 596/23.5/2.5 734/28.3/3.1	30 じゃこ ひたし レバーの彩り揚げ ごはん 豆腐汁 678/25.8/1.8 836/30.7/2.2	31 チーズ(中) か アスパラ サラダ チンジャオ ロース ごはん 中華 スープ 588/25.5/1.9 780/33.2/2.6
西中3年生考案献立				

今月の旬の魚を知ろう!!

【あじ(まあじ)】の豆知識



からだ 体にギザギザした固いうろこの『ぜいご』があるから気を付けよう!

★美味しい季節 4月から7月

★筋肉を作るたんぱく質、脳の働きを良くするDHAやEPAがたっぷり含まれている。

★日本でとれる約9割が『まあじ』。

<おすすめレシピ>

あじのチーズ焼き

【材料(4人分)】

- ・あじ:4切れ
- ・にんにく:小さじ1/2
- ・塩こうじ:小さじ1弱
- ・こしょう:少々
- ・白ワイン:小さじ1
- ・たまねぎ:1/5個
- ・ピーマン:1/4個
- ・マッシュルームレトルト:20g
- ・ケチャップ:大さじ1強
- ・トマトピューレ:大さじ1強
- ・中濃ソース:小さじ1
- ・さとう:少々
- ・とろけるチーズ:50g

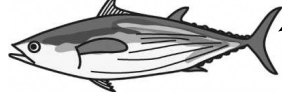
下味

たれ

- ①下味の材料であじに下味をつける。
- ②たまねぎは短いスライス、ピーマンは千切り、マッシュルームはざく切りにする。
- ③たれの材料と②を混ぜておく。
- ④アルミホイルにあじ、たれ、チーズの順にのせて封をして焼く。



【カツオ】の豆知識



春にとれるカツオは、『初がつお』と呼ぶよ! たたきて食べると美味しいよ。

★おいしい季節 3月から7月(初がつお)、9月から11月(戻りがつお)

★体で作れない必須アミノ酸がバランスよく含まれている。

★ビタミン類、ミネラルが多く、肌を元気にしたり、エネルギーや脂質などの働きをよくなる。

今月が美味しい!!

アスパラガス

アスパラガスは5月から6月が旬で、今が美味しさと栄養がたくさん詰まっています。

疲れを回復する力になる栄養が多いため、4月からの疲れが出てくる今の時期にぴったりな野菜です。



5月材料表

2024年5月 柏崎市西山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	ぶた肉、あさり、とり肉	牛乳、しらすぼし、ひじき、のり	にんじん、こまつな、チンゲンサイ	ごぼう、キャベツ、コーン、しらたき、たまねぎ、たけのこ、きくらげ	中華めん、さとう	ごま、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
2	木	あつあげ、みそ、だいず、かつお	牛乳、わかめ、青のり	にんじん、きぬさや、こまつな	ねぎ、しらたき、たけのこ、キャベツ、コーン	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、かしわもち	油、ごま、ごま油
7	火	とり肉、だいず、ちくわ	牛乳、チーズ、スキムミルク、しおこんぶ	トマトジュース、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たまねぎ、りんご、キャベツ、カリフラワー、コーン、パイン、みかん、もも	米、おぎ、じゃがいも、はちみつ、白玉もち、カクテルゼリー、さとう	カレールウ、油、ノンエッグマヨネーズ
8	水	とうふ、とり肉、えび、いか、とうにゅう、うずらたまご	牛乳、スキムミルク	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ、しらたき、キャベツ、レーズン	米、かたくりこ、さとう、ホットケーキミックス	ごま油、油、アーモンド
9	木	こうやどうふ、みそ、だいず、ほき、とり肉	牛乳、のり、チーズ	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、コーン	米、かたくりこ、こごぎこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
10	金	とうふ、とり肉、みそ、だいず、いわし、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな	つきこん、キャベツ、たまねぎ、コーン、もやし、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	ごま
13	月	だいず、とり肉、ウインナー、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ、ひじき、ヨーグルト	にんじん、トマト、さやいんげん	きゅうり、たまねぎ、カリフラワー、コーン、キャベツ、パイン、みかん、もも	米、さとう、ナタデココ	油
14	火	かつおぶし、とり肉、たまご、だいず、ちくわ、あつあげ、ぶた肉	ひじき、牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん、きぬさや	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	油
15	水	とり肉、ハム、あさり、ウインナー、だいず、ひよこ豆	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー、さやいんげん、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、カリフラワー	パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
16	木	あつあげ、みそ、だいず、あじ、とり肉、うち豆	牛乳、チーズ、ひじき	こまつな、にんじん、ピーマン	もやし、えのきたけ、たまねぎ、マッシュルーム、しらたき、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	油
17	金	たまご、ぶた肉、とり肉、だいず、かつおぶし	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たくあん、切干大根、ぶなしめじ、たけのこ、まいたけ	米、パンこ、かたくりこ、さとう	油、ごま
20	月	錦糸卵、とり肉、なると	牛乳	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、つきこん、しらたき、コーン、しめじ、もやし、きゅうり、キャベツ	米、おぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも、いももち	油、ごま油、ねりごま、ごま
21	火	だいず、いか、ハム、あつあげ、とり肉	牛乳	さやいんげん、にんじん、ほうれんそう、こまつな	にんにく、しらたき、ぜんまい、キャベツ、わらび	米、かたくりこ、こごぎこ、さとう、じゃがいも	ごま、アーモンド、油、ごま油
22	水	かんばち、とり肉、だいず、ハム、とうにゅう	牛乳	にんじん、トマト	マッシュルーム、たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、コーン	ソフトめん、さとう、プリン素	オリーブ油、ホイップクリーム
23	木	たまご、みそ、とり肉、あつあげ	牛乳、ししゃも、しおこんぶ	こまつな、にんじん、さやいんげん	キャベツ、コーン、たまねぎ、つきこん、たけのこ	米、こごぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	ごま、油
24	金	あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ、のり	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、つきこん、コーン、もやし	米、こごぎこ、パンこ、さとう、くるまふ、じゃがいも	油、ごま
27	月	とうにゅう、たまご、とり肉、だいず、ツナ、みそ、とうふ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん	たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、もも	米、じゃがいも、パンこ、こごぎこ、はるさめ、ゼリーのもと	油、ごま油
28	火	やきぶた、みそ、さば	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう	しらたき、たまねぎ、なめこ、キャベツ、コーン	米、さとう、じゃがいも、ざらめ	ごま油、ごま、油
29	水	やきぶた、とうにゅう、みそ、だいず、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな、赤ピーマン	たまねぎ、もやし、しらたき、コーン、キャベツ、きゅうり、山菜	米、さとう、じゃがいも	油、ねりごま、ごま、ごま油
30	木	とりレバー、みそ、とり肉、ちくわ、とうふ	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな、赤ピーマン、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、切干大根、たまねぎ、たけのこ、つきこん	米、かたくりこ、こごぎこ、じゃがいも、さとう	ごま、油、ごま油
31	金	いか、あつあげ、ぶた肉	牛乳、チーズ、角チーズ(中)	にんじん、アスパラガス、こまつな、ピーマン	キャベツ、コーン、きくらげ、たまねぎ、ぶなしめじ、もやし、たけのこ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ、マロニー	オリーブ油、ごま油、アーモンド、油

給食 de オリンピック

5月のオリンピック給食は、17回大会が開催されたローマ(イタリア)のミネストローネです。野菜がたくさん使われたトマト味のスープです。楽しみにしてください。