

2024年度

5月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX (22) 9563

しんねんど ほし 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、緊張が少しずつほぐれ、
つか て えいよう きゅうよう 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。

5月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

た もの からだ なか はたら あり
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。
きゅうよく 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
うに心 かけましょう。



市のホームページ
からも見てね



そろっているかな？



あか からだ 体をつくる
もとになるよ！



き 黄 エネルギーの
もとになるよ！



みどり からだ 体の調子を
ととのえるよ！



いろいろな種類の食べ物を食べよう！！

おな あか 同い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。今は苦手でも何かが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
ぼくもぐランチ ハンバーグ 5/17 玉ねぎソース 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、旬の新たな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す♪		1 かしわもち 牛乳 おひたし 照り焼きチキン	2 小エビの新緑酢 きりざい ごはん じゃが芋のそぼろ煮	*献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。 小：1鉢 - たんぱく質/塩分 中：1鉢 - たんぱく質/塩分 全校炊飯の学校・行事など
5月15日は かしわぎきの食育5か条献立 食卓に旬の食材 地元野菜		7 ポテト きんぴら ミルク茶わん蒸し	8 寒天サラダ カルカルグラタン	9 ごまあえ かつおのあげ煮
13 油揚げの ごま酢あえ 鮭のみそ マヨ焼き		14 抹茶豆腐プリン じゃこキャベツ	15 おろしあえ 新玉かき揚げ	16 ひじきの炒め煮 いかの更紗あげ
20 ゆかりあえ 手作りカレー コロッケ		21 揚げ大豆のサラダ 鶏ごぼうピラフ 豆乳かつみ揚げ	22 ドレッシングあえ 焼き肉	23 浅漬け たらかつ丼(麦ごはん) 豆腐のみそ汁
27 花野菜サラダ マスとチーズの包み揚げ		28 聖わかめのきんぴら チーズつくね蒸し	29 グリーンサラダ カレートースト ポトフ	30 越後姫のプラマンジェ 山菜チャーハン とうもろこしスープ
31 切り干し豆腐のあんかけ じゃが芋のそぼろ煮		17 ぼくもぐランチ コーン あえ ハンバーグ玉ねぎソース	18 回鍋肉丼(麦ごはん) 中華スープ	19 青のり豆ポテト
24 いりどり さばの甘みそ焼き		25 山菜炒め とうもろこしスープ	26 じゃが芋のそぼろ煮	31 レバーとポテトのあげ煮
28 じゃが芋のそぼろ煮		29 じゃが芋のそぼろ煮	30 じゃが芋のそぼろ煮	31 じゃが芋のそぼろ煮
616 / 285 / 24 773 / 34.1 / 2.6 米山小炊飯		615 / 290 / 29 770 / 34.7 / 3.4	668 / 31.3 / 3.6 826 / 33.3 / 4.5	603 / 30.7 / 1.9 755 / 36.5 / 2.3
670 / 233 / 2.1 849 / 28.1 / 2.6 米山小炊飯		617 / 244 / 3.2 779 / 29.2 / 3.8	629 / 26.9 / 2.5 770 / 31.6 / 3.0	602 / 28.2 / 2.4 774 / 35.4 / 3.1
619 / 248 / 2.2 788 / 29.6 / 2.7 大洲小・緑小・舞野小炊飯		631 / 32.1 / 2.4 785 / 37.7 / 3.1	638 / 30.3 / 3.4 831 / 37.6 / 4.4	599 / 23.8 / 2.2 743 / 27.8 / 2.6
二中・はまなす炊飯		二中・はまなす炊飯	二中・はまなす炊飯	二中・はまなす炊飯



5月食材料表



○毎月19日は「食育の日」!

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。
- ◆ 朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん

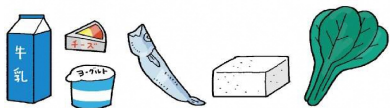


ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり摂ることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

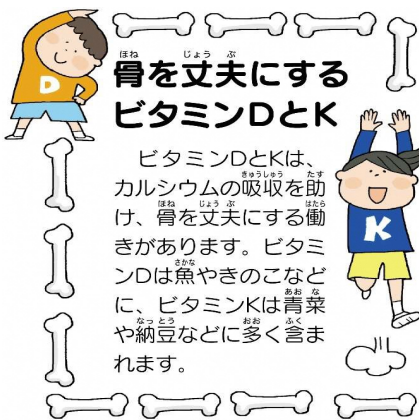
骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくらせ、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保つたりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



骨を丈夫にする ビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。



働き	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	
主な食品	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	とうふ、あぶらあげ、とり肉、かつおぶし	牛乳、しおこんぶ	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たけのこ、えのきたけ、もやし	米、ふ、さとう、かたくりこ、かしわもち	油	
2 木	えび、あつあげ、ぶた肉、なっとう	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、のさわなづけ	きゅうり、コーン、たまねぎ、つきこん、たくあん	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま	
7 火	たまご、とり肉、なると、あぶらあげ、みそ、とうふ、ぶた肉	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん	しいたけ、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、じゃがいも、さとう	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、くきわかめ	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	生クリーム、油、ベジタブルソース	
9 木	ぶた肉、かつお	牛乳	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ごぼう、たけのこ	米、さとう、はるさめ、かたくりこ	ごま、油	
10 金	だいず、やきぶた、とうふ、みそ、ぶた肉	牛乳、青のり	にんじん、にら	ねぎ、メンマ、しいたけ、キャベツ	米、むぎ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油	
13 月	あぶらあげ、かつおぶし、ぶた肉、みそ、さけ	牛乳	にんじん、きぬさや	きゅうり、もやし、こんにゃく、たけのこ、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、フックエッグマヨネーズ	
14 火	とうにゅう、とり肉	牛乳、ちりめん、スキムミルク	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、りんご	米、むぎ、さとう、じゃがいも、プリン、素	ごま、ごま油、油、カレールー	
15 水	あぶらあげ、たまご、とり肉、かつおぶし	牛乳、ほしえび、ちりめん	ほうれんそう、にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、だいこん、もやし、なめたけ、さんさい	うどん、さとう、こめこ、ごむぎこ	油	
16 木	だいず、とり肉、あぶらあげ、みそ、とうふ、いか	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	つきこん、ねぎ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ	油	
17 金	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	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	えのきたけ、もやし、コーン、たまねぎ	米、さとう	油、ごま油	
20 月	とうふ、みそ、ぶた肉	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、ごむぎこ、パンこ、じゃがいも	ごま、油、フックエッグマヨネーズ	
21 火	とうにゅう、ベーコン、あさり、とり肉、だいず	牛乳、ちりめん	にんじん、フロッコリー	セロリ、たまねぎ、コーン、ぶなしめじ、グリーンピース、ごぼう、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	マーガリン、ホワイトルー、油、ごま油	
22 水	やきぶた、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、ピーマン	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	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま	
23 木	とうふ、みそ、ぶた肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	ねぎ、かぶ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、ごむぎこ、パンこ、さとう	油	
24 金	とり肉、さつまあげ、みそ、さば、とうふ	牛乳	にんじん、さやいんげん、きぬさや	こんにゃく、たけのこ、しらたき、ねぎ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ	油	
27 月	とうふ、とり肉、ます	牛乳、もすく、チーズ、のり	チンゲンサイ、にんじん、フロッコリー	ねぎ、キャベツ、カリフラワー、コーン	米、かたくりこ、はるまきのかわ	ノンエッグマヨネーズ、油	
28 火	みそ、とうふ、ぶた肉、とり肉、とうにゅう、こうやとうふ、うすらたまご	牛乳、わかめ、くきわかめ、チーズ	にんじん	ねぎ、たけのこ、つきこん、ごぼう	米、さとう	ごま、ごま油	
29 水	ぶた肉、だいず、ウインナー、ハム、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、フロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、セロリ	食パン、さとう、じゃがいも	油、カレールー	
30 木	やきぶた、ぶた肉、セラチン	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、さんさい、もやし、メンマ、きくらげ、コーン、いちご	米、さとう、ワンタンのかわ	生クリーム、油、ごま油	
31 金	とり肉、レバー、とうふ、たまご	牛乳	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、きりぼしだいこん	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油	