

2024年度

5月 給食だより

柏崎市 東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

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

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？



あか

からだをつくる
もとになるよ！

魚、肉、卵、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

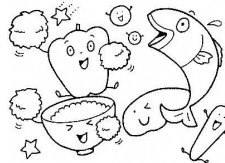
みどり

からだの調子を
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 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>献立表の見方</p> <p>上段：小学校（中学年） 下段：中学校</p> <p>左：エネルギー (kcal) 中央：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)</p> <p>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。</p>	<p>1</p> <p>ひじきのマリネ / とりのはちみつ照り焼き</p> <p>ミネストローネ</p> <p>601 / 28.0 / 2.0 741 / 33.5 / 2.7</p>	<p>2</p> <p>アーモンド きんぴら / きりざい</p> <p>ごはん / とりだんご汁</p> <p>670 / 29.1 / 2.5 823 / 34.7 / 2.9</p>	<p>3</p> <p>ごまペース / さばの咖喱焼き</p> <p>あえ / カレー焼き</p> <p>ごはん / 春ののっぺい汁</p> <p>650 / 30.4 / 2.4 808 / 36.0 / 2.8</p>	
<p>7</p> <p>ぼくもぐランチ</p> <p>今月のぼくもぐランチは「ハンバーグの玉ねぎソース」です。新玉ねぎは、甘くて瑞々しく、柔らかな食感が特徴です。旬の味を味わいましょう。</p> <p>ごぼうとツナのサラダ / ドライカレー</p> <p>692 / 32.1 / 2.3 865 / 37.9 / 2.5</p>	<p>8</p> <p>こんにゃく / ちくわの磯辺揚げ</p> <p>サラダ / うどん</p> <p>623 / 27.7 / 2.6 831 / 36.3 / 3.7</p>	<p>9</p> <p>アーモンド豆腐 / 中華サラダ</p> <p>キムタク丼 / トックわかめスープ</p> <p>643 / 29.4 / 2.7 795 / 33.9 / 3.1</p>	<p>10</p> <p>フルーツ杏仁 / 風布林</p> <p>マーボー / ワンタン</p> <p>厚揚げ丼 / スープ</p> <p>642 / 24.6 / 2.4 795 / 28.7 / 2.9</p>	
<p>13</p> <p>コーン / レバーとポテトの揚げからめ</p> <p>おひたし / 塩こうじ汁</p> <p>614 / 28.8 / 2.0 765 / 34.0 / 2.3</p>	<p>14</p> <p>ブロック / たらのピザ風焼き</p> <p>のサラダ / 揚げ煮</p> <p>ごはん / ABCスープ</p> <p>601 / 29.3 / 2.5 755 / 34.6 / 2.8</p>	<p>15</p> <p>キャベツの / いかの</p> <p>サラダ / たつた揚げ</p> <p>ごはん / キムチ豚汁</p> <p>619 / 27.5 / 1.8 771 / 32.7 / 2.0</p>	<p>16</p> <p>かみかみ / ハンバーグ玉ねぎソースがけ</p> <p>サラダ / ソースがけ</p> <p>ごはん / 豆乳チャウダー</p> <p>693 / 28.0 / 2.4 865 / 33.7 / 2.7</p>	<p>17</p> <p>ツナじゃこ / 厚揚げの肉みそ炒め</p> <p>サラダ / 肉みそ炒め</p> <p>ごはん / 茗竹汁</p> <p>630 / 26.4 / 2.6 800 / 31.9 / 3.1</p>
<p>20</p> <p>切干大根の / 彩り卵焼き</p> <p>ツナあえ / 彩り卵焼き</p> <p>600 / 31.3 / 2.0 751 / 36.8 / 2.5</p>	<p>21</p> <p>なめたけ / かつおの揚げ煮</p> <p>あえ / 揚げ煮</p> <p>ごはん / 香の五目汁</p> <p>696 / 28.6 / 3.1 754 / 31.0 / 3.4</p>	<p>22</p> <p>アーモンド / サラダ</p> <p>クロック / ムッシュ風トースト</p> <p>696 / 28.6 / 3.1 754 / 31.0 / 3.4</p>	<p>23</p> <p>チョレギ / 手巻きキンパの具</p> <p>サラダ / キンパの具</p> <p>ごはん / 切干スープ</p> <p>593 / 26.8 / 2.6 745 / 31.8 / 3.0</p>	<p>24</p> <p>小松菜の / たくあんあえ</p> <p>小松菜の / たくあんあえ</p> <p>630 / 26.4 / 2.6 800 / 31.9 / 3.1</p>
<p>27</p> <p>4種のお豆の / サラダ</p> <p>キャロットライス / ツナとウィンナーのドリア</p> <p>696 / 25.6 / 1.7 835 / 29.6 / 2.1</p>	<p>28</p> <p>ハンサン / ポークシューマイ</p> <p>スー / シューマイ</p> <p>中華おこわ / 卵のサンラータン</p> <p>609 / 26.8 / 2.5 783 / 33.5 / 3.1</p>	<p>29</p> <p>フルーン / ヨーグルト</p> <p>枝豆サラダ / ミートソース</p> <p>ソフトめん / ミートソース</p> <p>701 / 31.7 / 2.5 892 / 39.0 / 3.0</p>	<p>30</p> <p>のりナッツ / さけとチーズの巻き揚げ</p> <p>あえ / 巻き揚げ</p> <p>ごはん / 厚揚げのみそ汁</p> <p>611 / 25.0 / 1.9 768 / 30.9 / 2.4</p>	<p>31</p> <p>北条小なし / たくあんあえ</p> <p>北条小なし / たくあんあえ</p> <p>751 / 31.2 / 2.8</p>

5月 食材料表

2024年5月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

生活リズムを整えて、 毎日元気に過ごそう！

< 早寝 >



睡眠には、疲れをとる、体を成長させる、免疫力を高める、記憶を整理して学習したことを定着させるなどの働きがあります。

< 早起き >

早起きをして、朝の光を浴びると、脳を目覚めさせる「セロトニン」が働き、すっきりと起きることができます。



< 朝ごはん >



夕食でとったエネルギーは、朝には少なくなっています。脳や体のエネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。

..... 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんステップアップ 1・2・3

<p>① 主食</p>	<p>② 主食 + 1品</p>	<p>③ 主食 + 2品</p>
-------------	------------------	------------------

朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

給食予定表	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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いち・砂糖	6群 油脂
1	水	とり肉、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ	アップルチップパン、はちみつ、マカロニ、じゃがいも	オリーブ油、油
2	木	なっとう、とうふ、とり肉、みそ、だいず、おから、ぶた肉	牛乳	にんじん、ピーマンのざわなづけ	たくあん、だいこん、えのきだけ、しょうが、ごぼう、つきこん、たけのこ、れんこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、かしわもち	ごま、油、アーモンド
7	火	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ	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	米、プリン	油、カレールウ、オリーブ油、ごま
8	水	とり肉、あぶらあげ、ちくわ	牛乳、青のり海藻ミックス	こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、こんにゃく、ねぎ、山菜	ゆでうどん、さとう、てんぷらこ	油、ごま油
9	木	ベーコン、ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ、小魚	にんじん、にら	キャベツ、メンマ、ねぎ、もやし、たまねぎ、はくさい、しょうが、にんにく、たくあん、きゅうり	米、トック、さとう、はるさめ	ごま油、アーモンド、ごま
10	金	ハム、あつあげ、とり肉、さば	牛乳	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、こんにゃく、しいたけ、たけのこ、山菜	米、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
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	もやし、コーン、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、はくさい、しょうが、にんにく	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油、油
14	火	たら、ウィンナー、ツナ、ミックスビーンズ	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	米、マカロニ	オリーブ油
15	水	ぶた肉、いか、かつおぶし、ツナフレーク	牛乳、あじつきのり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、はくさい、つきこん、キャベツ	米、じゃがいも、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ
16	木	おから、ぶた肉、とり肉、とうりゅう、あさり、ベーコン、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、パセリ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、しょうが、にんにく	米、さとう、じゃがいも、パンこ、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、ベジマメルソース、油
17	金	ぶた肉、みそ、だいず、あつあげ	牛乳	にら、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、もやし	米、かたくりこ、さとう、ワントン	油、ごま油
20	月	みそ、あつあげ、ツナ、たまご、とり肉	牛乳、もずく、わかめ	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、きりぼしだいこん、しいたけ	じゃがいも、米、さとう	油
21	火	ぶた肉、かつお、とうふ	牛乳	にんじん、きぬさや	キャベツ、きゅうり、なめだけ、たまねぎ、たけのこ、しょうが、山菜	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油
22	水	ツナ、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、きゅうり、レモン汁、セロリ、キャベツ	食パン、じゃがいも	ホワイトルー、バター、オリーブ油、アーモンド
23	木	だいず、ベーコン、ぶた肉、とうふ	牛乳、わかめ	にら、にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、ねぎ、きりぼしだいこん、しらたき、たくあん、にんにく	米、さとう	ごま油、ごま
24	金	あつあげ、ぶた肉、みそ、だいず、ツナ	牛乳、ちりめん、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、しいたけ、たけのこ、ねぎ	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
27	月	ツナ、ウィンナー、ハム、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、にんじんジュース	たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、もやし	米	生クリーム、油、バター、ベジマメルソース
28	火	やきぶた、とうふ、たまご、ハム、とり肉、しゅうまい	牛乳、わかめ	にんじん、きぬさや	しいたけ、しょうが、たけのこ、えのきだけ、きゅうり、もやし	米、もち米、さとう、はるさめ	ごま油、ごま
29	水	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳、チーズ、ヨーグルト	トマト、にんじん、ピーマン	セロリ、マッシュルーム、にんにく、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、コーン、もやし	ソフトめん	オリーブ油、油
30	木	さけ、みそ、だいず、あつあげ	牛乳、のり、チーズ	しそ、にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、つきこん、キャベツ	米、じゃがいも、さとう、はるまきの皮	油、アーモンド
31	金	とうふ、かつおぶし、たまご、ぶた肉、とり肉団子	牛乳	にんじん、こまつな、きぬさや	しらたき、ねぎ、もやし、しめじ、キャベツ、たくあん、ごぼう、たまねぎ	米、さとう	ごま、油