

2025年度

5月 給食だよ

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、元気に過ごしましょう。

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX 21-0008

市のホームページ
からも見てね

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。
給食は、毎日赤・黄・緑の3つがそろっています。ふだんの食事にも、3つのグループがそろっているでしょうか。注意してみてください。

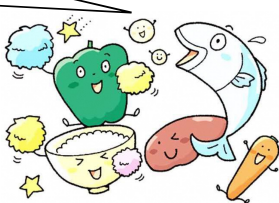
そろえて食べよう！

あか き みどり



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 食べ物に含まれている栄養素はそれぞれ違うので、好きなものだけ食べていては、栄養がかたよってしまうこともあります。
健康のためにも、いろいろな食べ物を食べることが大切です。
「苦手なものも一口は食べる」など、自分でできることを頑張ってみましょう。



5月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
つぎの都合により献立の内容を変更することがあります。 ありです。 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。 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・行事食等	こんげつ じ ば さん 今月の地場産 キャベツ 天候や収穫量により使用できない場合があります。	ふるさとばくもくランチ こんげつ じ ば さん じゃが芋のそぼろ煮です。 お楽しみに!! 柏崎地場レンジャー (KJR)	2 きんぴら ごはん 636 / 28.7 / 2.1 797 / 34.1 / 2.5	2 かつおのなかよしあえ たけのこごはん すまし汁 617 / 25.9 / 2.5 773 / 30.8 / 3.1
5/7 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 「春の恵み」山菜が入ったお汁うどんを入れていただきます！	7 抹茶 蒸しパン ゆでうどん 655 / 23.7 / 2.1 857 / 29.4 / 2.5	8 いろいろなおひき サラダ ごはん 580 / 27.6 / 2.2 729 / 32.6 / 2.8	9 切り餅 あえ ごはん 601 / 26.5 / 2.1 764 / 31.8 / 2.4	中通小 欠食
12 おかか タレカツ丼 613 / 24.1 / 2.4 791 / 30.4 / 2.9	13 青菜とキャベツのサラダ ごはん 588 / 26.9 / 1.8 743 / 32.6 / 2.3	14 りんごゼリー ビビンバ 601 / 22.8 / 2.1 762 / 27.7 / 2.6	15 かおり あえ ごはん 592 / 20.7 / 1.8 750 / 24.9 / 2.3	16 こんぶ あえ ごはん 595 / 24.4 / 2.0 749 / 28.7 / 2.4
運動会・体育祭応援献立	20 チーズ チャーハン 573 / 23.8 / 2.5 720 / 27.6 / 2.9	21 グリーン サラダ 602 / 25.5 / 2.4 814 / 33.4 / 3.5	22 春雨 サラダ ごはん 606 / 26.1 / 2.3 760 / 30.7 / 2.7	23 風味 漬け ごはん 591 / 22.6 / 2.4 743 / 27.5 / 2.9
19 ごま サラダ 626 / 23.6 / 1.9 790 / 28.0 / 2.4	20 ナンパンシー サラダ チャーハン 573 / 23.8 / 2.5 720 / 27.6 / 2.9	21 グリーン サラダ 602 / 25.5 / 2.4 814 / 33.4 / 3.5	22 春雨 サラダ ごはん 606 / 26.1 / 2.3 760 / 30.7 / 2.7	23 風味 漬け ごはん 591 / 22.6 / 2.4 743 / 27.5 / 2.9
26 ツナサラダ カラフル ピラフ 575 / 22.5 / 2.6 732 / 26.9 / 3.0	27 ブロックの和風サラダ ごはん 661 / 28.0 / 2.0 819 / 33.6 / 2.5	28 フルーツ ヨーグルト チキンカレー 624 / 22.2 / 2.1 791 / 26.3 / 2.7	29 のりナッツ あえ ごはん 605 / 27.7 / 2.0 759 / 32.9 / 2.4	30 コーン おひたし ごはん 638 / 25.7 / 2.2 798 / 30.3 / 2.7
榎原小・中通小 欠食	瑞穂中 欠食	瑞穂中 欠食	瑞穂中 欠食	日吉小 欠食

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

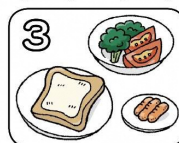
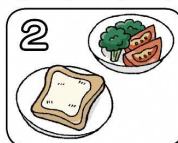
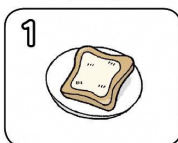
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

主食 + 1品

主食 + 2品



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。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆腐とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。
※大豆をハムに、豆腐をピーマンなどの野菜にしてもOKです！

わかめサラダうどん



- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
 - ②ゆで卵を半分に切る。
 - ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
 - ④うどんにちぎったレタスと①、②をのせて、めんつゆをかける。
- ※ゆで卵は前日の夜に作っておくと便利です！

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	2群	3群	4群	5群	6群
	豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海苔	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 木	とり肉 ふた肉 みそ だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 くわかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう つきこん	米 パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま ごま油
2 金	あぶらあげ かつお とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ しょうが えのきたけ はくさい ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう ふ かしわもち	油
7 水	あぶらあげ とり肉 たまご みそ とうにゅう	牛乳 のり	にんじん こまつな	さんさい たまねぎ ねぎ キャベツ コーン まっちゃん	うどん さとう あまなつとう ホットケーキミックス	油
8 木	メルルーサ ハム ミックス パーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう じゃがいも	油
9 金	とり肉 だいず たまご ふた肉 あつあげ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ きりぼしだいこん たけのこ つきこん きぬさや	米 さとう じゃがいも	油 ごま油
12 月	とんかつ とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし コーン たけのこ ねぎ	米 さとう	油
13 火	ふた肉 あつあげ みそ だいず	牛乳 ひじき しらすぼし	にんじん こまつな	しょうが ごぼう キャベツ コーン だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう	油 ごま
14 水	ふた肉 だいず みそ とり肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん こら	しょうが にんにく たけのこ もやし だいこん メンマ きくらげ	米 むぎ さとう トック りんごゼリー	油 ごま油 ごま
15 木	とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり つきこん だいこん ねぎ	米 じゃがいも くるまふ かたくりこ さとう	油
16 金	あつやきたまご ふた肉 あつあげ	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えだまめ しょうが ししいたけ	米 じゃがいも さとう かたくりこ	ごま 油
19 月	ウィンナー とり肉 とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし コーン たまねぎ たけのこ	米 はるまきのかわ こむぎこ	油 ごま油 ごま
20 火	やきふた とり肉 かぐらなはんみそ パーコン	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい	ごぼう ねぎ ししいたけ えだまめ しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
21 水	たらフライ ハム とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	油
22 木	ふた肉 とり肉 だいず ハム とうふ	牛乳 かんてん	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり もやし たけのこ コーン	米 しゅうまいのかわ かたくりこ さとう はるさめ	ごま油 ごま
23 金	あぶらあげ みそ だいず	牛乳 ししゃも わかめ あおのり	にんじん こまつな	たくあん キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 てんぷらこ じゃがいも	油 ごま
26 月	ウィンナー ツナ とり肉 とうにゅう 白いんげんまめ	牛乳	赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんにく	米 じゃがいも	ホワイトルウ 油 ごま
27 火	さけ パーコン とうふ みそ だいず	牛乳 のり わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ なめこ もやし	米 こむぎこ パンこ	ノエック かつお 油 ごま
28 水	とり肉 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム グリルチーズ キャベツ きゅうり コーン りんご みかん バイロ もも	米 むぎ じゃがいも さとう	油 カレールウ
29 木	さば とうふ みそ だいず	牛乳 のり	こまつな にんじん こら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 アーモンド
30 金	ふたレバー とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん こまつな こら	しょうが にんにく キャベツ コーン メンマ きくらげ もやし ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう ワンタン	油 ごま ごま油