

2025年度

5月 給食だより

しんねんど はじ げつ
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 で えいよう きゅうよう
疲れが出やすくなります。栄養と休養をきちんととり、元気に過ごしましょう。

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

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。注意してみてみましょう。

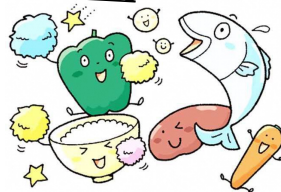
そろえて食べよう！

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 こんだて表

月	火	水	木	金
こんどてつ *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:12時~たんぱく質/塩分 中:12時~たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	5月5日 こどもの日 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。 ごはん キャベツ 越後姫 だいず (予定)	7 ミニりんごゼリー びびんぱ 麦ごはん みそ トック スープ 636 / 25.6 / 2.9 784 / 30.0 / 3.3	8 ノンエッグ タルタルソース ブロックリー のり風サラダ ごはん 鮭フライ 旬菜汁 632 / 30.1 / 2.1 787 / 35.8 / 2.3	9 切干あえ 干草焼き ごはん 厚揚げと 野菜の うま煮 611 / 28.3 / 2.3 761 / 33.3 / 2.5
ばくもぐランチ じゃがいもの どぼろ煮 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、旬の新じゃがいもを使ったどぼろ煮です。旬の味を楽しんでいただきますように	5月地場産物 ごはん キャベツ 越後姫 だいず (予定)	7 ミニりんごゼリー びびんぱ 麦ごはん みそ トック スープ 636 / 25.6 / 2.9 784 / 30.0 / 3.3	8 ノンエッグ タルタルソース ブロックリー のり風サラダ ごはん 鮭フライ 旬菜汁 632 / 30.1 / 2.1 787 / 35.8 / 2.3	9 切干あえ 干草焼き ごはん 厚揚げと 野菜の うま煮 611 / 28.3 / 2.3 761 / 33.3 / 2.5
12 かおりあえ 車心と 野菜の 揚げ煮 ごはん ごちそう 汁 592 / 23.0 / 2.1 740 / 27.0 / 2.5	13 揚げ大豆 のサラダ チャーハン 中華 コーン スープ 601 / 23.6 / 2.4 758 / 28.0 / 3.0	14 グリーン サラダ カレートースト ポトフ 640 / 30.9 / 3.2 787 / 37.1 / 3.8	15 小松菜の そぼろ炒め ししゃもの 若草あげ ごはん じゃがいも のみそ汁 599 / 23.3 / 2.2 753 / 28.3 / 2.6	16 フルーツ ヨーグルト ねき塩豚丼 (麦ごはん) 紅白 もちもち 汁 639 / 24.4 / 1.6 796 / 29.2 / 1.9
19 手作り 越後姫ゼリー ひじき サラダ チキンカレー (麦ごはん) 632 / 24.8 / 2.2 791 / 29.2 / 2.6	20 切干大根 炒め きりざい ばくもぐランチ ごはん じゃがいも のどぼろ煮 617 / 24.8 / 2.3 768 / 29.1 / 2.8	21 抹茶 蒸しパン のりごま あえ うどん 山菜卵とじ うどん 683 / 25.3 / 2.6 878 / 31.0 / 3.0	22 寒天 サラダ 菊花 シュウマイ ごはん 中華 スープ 610 / 27.0 / 2.5 759 / 32.0 / 2.8	23 風味漬け たれカツ丼 (麦ごはん) 若竹汁 674 / 26.4 / 2.6 843 / 31.7 / 3.1
26 ウィンナー ツナじゃこ サラダ チーズの 包み揚げ 中華丼 (麦ごはん) 675 / 29.7 / 2.7 861 / 36.4 / 3.3	27 五目 きんぴら さばの ピリ辛焼き ごはん キャベツ のみそ汁 615 / 30.4 / 2.2 766 / 35.8 / 2.5	28 コーン浸し レバーの ケチャップ 煮 ごはん うま塩 ワンタン スープ 644 / 25.4 / 2.2 800 / 29.6 / 2.7	29 磯マヨあえ 豚肉の しぐれ煮 ごはん にらたま のみそ汁 615 / 28.9 / 1.9 770 / 34.0 / 2.4	30 いろいろ お豆の サラダ カラフル ピラフ ポテト ミルク スープ 592 / 23.2 / 2.7 753 / 27.5 / 3.3

枇杷島小・半田小欠食

生活リズムを整えて、 毎日を元気に過ごそう！

健康な成長のためには、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。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

……………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

脳の動きを活発にする

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動きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」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！5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**

5/21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
2025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	木	とり肉、ふた肉、だいず、みそ、あつあげ	牛乳、くきわかめ	にんじん	ねぎ、しょうが、ごぼう、つきこん、たまねぎ、しめじ	米、パンこ、かたくりこ、さとう	ごま、ごまあぶら
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、えのきだけ、はくさい、ねぎ	米、さとう、ふ、かたくりこ、じゃがいも、かしわもち	あぶら
7	水	ふた肉、たまご、みそ、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ	ぜんまい、にんにく、もやし、メンマ、きくらげ、はくさい、ねぎ	米、むぎ、さとう、トック、ゼリー	あぶら、ごまあぶら、ごま
8	木	さけ、ベーコン、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、のり	ブロッコリー、にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、わらび、えのきだけ	米、こむぎこ、パンこ	あぶら、ごま、ノエッグ マヨネーズ
9	金	とり肉、だいず、たまご、ふた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、きぬさや、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ、きりぼしだいこん、もやし、コーン、たけのこ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	あぶら
12	月	とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな	えだまめ、キャベツ、きゅうり、だいこん、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、ふ、さとう	あぶら、ごま
13	火	ふた肉、だいず、ベーコン、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	ねぎ、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、コーン	米、かたくりこ、さとう	ごまあぶら、あぶら
14	水	ふた肉、ウィンナー、だいず、とり肉	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、しょうが、きゅうり、えだまめ、コーン、キャベツ	食パン、さとう、じゃがいも	あぶら、カレールー
15	木	ふた肉、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、ししゃも、あおりの、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ	米、こむぎこ、こめこ、じゃがいも	あぶら
16	金	ふた肉、とり肉	牛乳、ヨーグルト	こまつな、にんじん、みずな	にんにく、しょうが、たまねぎ、つきこん、ねぎ、はくさい、えのきだけ、みかん、黄桃、りんご	米、むぎ、かたくりこ、しらたまだんご	あぶら
19	月	とり肉、ハム	牛乳、チーズ、スキムミルク、ひじき	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、いちご	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリーもと	あぶら、カレールー
20	火	なっとう、ふた肉、あぶらあげ、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、のざわなづけ、さやいんげん	たくあん、きりぼしだいこん、つきこん、たまねぎ、しょうが	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ごま、あぶら
21	水	とり肉、あぶらあげ、たまご、とうりゅう	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	さんさい、たまねぎ、ねぎ、キャベツ	ゆでうどん、さとう、かたくりこ、はちみつ、米粉、ツナシロ、甘納豆	ごまあぶら、ごま、マーガリン
22	木	ふた肉、とり肉、だいず、とうふ	牛乳、かんてん、くきわかめ	にんじん、こまつな	たけのこ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、しいたけ、ねぎ	米、かたくりこ、しゅうまいの皮、さとう	ごまあぶら、あぶら
23	金	ふた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、たくあん、たけのこ、ねぎ	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら、ごま
26	月	ふた肉、いか、あさり、うずらたまご、ウィンナー、ツナ	牛乳、チーズ、ちりめん	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、もやし、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、かたくりこ、はるまきの皮、こむぎこ	あぶら、ごまあぶら、ごま
27	火	さば、ふた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	しょうが、ごぼう、たけのこ、つきこん、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	あぶら、ごま
28	水	とり肉、レバー、ふた肉	牛乳	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、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	あぶら、ごまあぶら
29	木	ふた肉、とうふ、たまご、みそ、だいず	牛乳、ひじき、しらすばし、のり	ほうれんそう、にんじん、にら	しょうが、ごぼう、もやし、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	あぶら、ごま、ノンエッグマヨネーズ
30	金	ウィンナー、ミックスピーズ、ハム、とり肉、あさり、とうりゅう	牛乳、スキムミルク	あかパプリカ、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、えだまめ、キャベツ、きゅうり、しめじ	米、じゃがいも	あぶら、ホワイトル、なまクリーム、ベジマメルソース