

2025年度

5月 給食だより

しんねんど はじ けつ
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。

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

市のホームページ
からも見てね



がつ きゅうしよくもくひょう
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

あか 体をつくる
もとになる

さかな にく たまご
魚、肉、卵、
大豆・大豆製品

き エネルギーの
もとになる

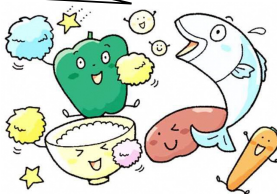
ごはん、パン、めん、
いも類、油

みどり 体の調子を
ととのえる

やさいくだもの
野菜、果物

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
都合により献立の一部を変更することがあります。 ご了承ください。  小:11時44分-12時15分 中:11時44分-12時15分 全校欠食の学校・行事など	西山中3年生 リクエスト献立 26日と28日は、西山中3年生が家庭科の授業で考えたリクエスト献立です。栄養価、食材のバランスなどを考えた献立になっています。楽しみにしてくださいね。 	1 きんぴら 松風焼き ごはん あさりのみそ汁 608/29.6/2.2 772/36.0/2.8	2 かつおの仲良しあえ たけのこごはん すまし汁 きんぴら 736/32.9/1.9 891/39.4/2.2	
かしわざき 5/28 食育5か条給食 5月は、『し：食卓に旬の食材、地元の野菜』です。 28日に旬のたけのこをたっぷり使った『たけのこピラフ』にしました。  旬の食材、地元の野菜	7 ごま あえ 抹茶 蒸しパン うどん 山菜たまご うどん汁 656/26.1/2.2 832/31.9/2.6	8 お豆のサラダ 白身魚のピザ風焼き ごはん コンソメスープ 593/30.5/2.4 747/37.3/2.9	9 切り干大根 あえ 千草焼き ごはん 厚揚げのうま煮 666/31.2/2.1 843/37.5/2.6	
12 ナンパニージ サラダ 角チーズ チャーハン 中華コーン スープ 631/32.3/2.9 801/39.3/3.6	13 ブロッコリーの和風サラダ 鮭フライ ごはん 旬菜汁 688/34.5/2.1 869/41.3/2.7	14 フルーツ ヨーグルト ビビンバ(ナムル、肉みそ) トック スープ ごはん 680/29.3/2.3 862/35.7/2.9	15 かおり あえ 車ふと野菜の揚げ煮 ごはん 五目汁 620/24.3/1.8 789/29.4/2.2	16 磯マヨ あえ ぶた肉のしぐれ煮 ごはん 厚揚げのみそ汁 624/27.9/2.1 795/33.7/2.6
19 五目 ひたし チキン かつ丼 たけのこ汁 ごはん 624/25.3/2.5 785/30.4/2.6	20 風味漬け ししゃもの若草揚げ ごはん じゃがいものみそ汁 ごはん 601/25.8/1.8 768/31.3/2.3	21 みかんゼリー 手作りだよ コロコロ ビスキュイ パン 野菜 スープ 577/22.7/1.9 765/29.4/2.3	22 寒天 サラダ 菊花 しゅうまい ごはん 中華 スープ 620/31.1/2.4 785/37.8/3.0	23 リレー サラダ 紅白 ポンチ チキンカレー ごはん 619/26.3/1.8 784/31.8/2.5
26 大学芋 とりのから揚げ ごはん ミネストローネ ごはん 880/33.2/2.4 797/35.2/2.6	27 のりナッツ あえ さばのピリ辛焼き ごはん にらたまのみそ汁 632/29.3/2.1 797/35.2/2.6	28 ポテト サラダ たけのこピラフ とりとポテトのトマト煮 ごはん 677/27.9/1.9 845/33.3/2.4	29 庄内ふの ごま酢あえ 焼きメンチ ごはん キャベコーン スープ 672/28.6/2.2 852/34.8/2.8	30 コーン おひたし 白身魚のチリソース ごはん うま塩ワンタン スープ 619/26.3/1.8 785/31.8/2.5
西山中3年 リクエスト献立	西山中3年 リクエスト献立	西山中3年 リクエスト献立	西山中3年 リクエスト献立	西山中3年 リクエスト献立

かつ
5月においしい
たもの
食べ物を知ろう！



【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する。

<おすすめレシピ>

かつおの仲良しあえ

【材料（4人分）】

- ・かつお角切り：160g
- ・おろししょうが：小さじ1弱
- ・料理酒：小さじ2弱
- ・こしょう：少々
- ・片栗粉：適量
- ・じゃがいも：1個
- ・にんじん：1/2本
- ・揚げ用油：適量
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・三温糖：小さじ2強
- ・みりん：小さじ1
- ・料理酒：小さじ2
- ・水：小さじ2

下味

たれ

- ①かつおは下味の材料を混ぜ込み、片栗粉をまぶして温めた油で揚げる。
 - ②じゃがいも、にんじんは小さい乱切りにして、水気をとって素揚げにする。
 - ③たれの材料を鍋に入れて煮立てる。
 - ④①、②とたれ、青のりを混ぜて味を整えたら完成。
- ※じゃがいも、にんじんの代わりに素揚げできる野菜であれば何でも大丈夫です。



【たけのこ】の豆知識



1日に数十センチも大きくなるよ!!すぐに鮮度がおちるから、早めに調理しよう!

★おいしい季節：4月から6月上旬

★おなかの中を掃除する食物繊維がたっぷり。

★うまみ成分のアミノ酸がたっぷり。

5月は旬のたけのこを使った『たけのこごはん』、『たけのこ汁』、『たけのこピラフ』が給食で出ます。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこのおいしさを味わいましょう。



5月材料表

2025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	木	とり肉、みそ、だいず、ぶた肉、あさり、とうふ	牛乳、きわかめ、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、まいたけ	米、かたくりこ、パンこ、さとう	ごま、ごま油、油
2	金	かつお、とうふ、とり肉、たまご、油あげ	牛乳、わかめ、青のり	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、えのきたけ、しらたき、ぶなしめじ、たけのこ、えだまめ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも、ふ、かしわもち	油
7	水	油あげ、たまご、とり肉、とうにゅう	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、コーン、さんさい	うどん、さとう、はちみつ、ホットケーキミックス、あまなっとう	油、ごま、ごま油
8	木	ハム、とり肉、メルルーサ、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、ピーマン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム	米、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油
9	金	厚あげ、ぶた肉、とり肉、たまご、だいず	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	たまねぎ、つきこん、たけのこ、コーン、切干大根、しいたけ、グリーンピース、キャベツ	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
12	月	たまご、やきぶた、とり肉、えび、かぐら南蛮みそ、いか、とうふ	牛乳、角チーズ	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、きくらげ、コーン、ねぎ、きゅうり、キャベツ	米、かたくりこ、さとう	油、ねりごま、ごま油、ごま
13	火	みそ、厚あげ、さけ、ベーコン、とり肉、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ブロッコリー	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、つきこん、さんさい	米パンこ、こむぎこ、さとう	油、ごま、生クリーム、ノンエッグマヨネーズ
14	水	だいず、みそ、とり肉、とうふ、たまご、ぶた肉	牛乳、ひじき、ヨーグルト	こまつな、にら、にんじん	もやし、コーン、キムチ、カリフラワー、キャベツ、たけのこ、きくらげ、パイン、みかん、もも	米、むぎ、トック、さとう	ごま、ごま油、油
15	木	とり肉、厚あげ	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	キャベツ、だいこん、つきこん、コーン、たまねぎ	米、くるまふ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
16	金	厚あげ、みそ、ぶた肉、だいず	牛乳、のり、ひじき、しらすぼし、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、もやし、コーン、ごぼう	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま
19	月	とうふ、とり肉、チキンカツ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、コーン、しらたき	米、むぎ、さとう	油、ごま油、ごま
20	火	あぶらあげ、みそ、だいず、うち豆	牛乳、しおこんぶ、ししゃも、青のり	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、かぶ、しらたき	米、米こ、こむぎこ、じゃがいも	ごま、油
21	水	とり肉、たまご、ハム	牛乳	にんじん、こまつな、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、カリフラワー、きゅうり、コーン	パン、イチゴジャム、さとう、こむぎこ、じゃがいも、みかんゼリー	アーモンド、バター、ごま油
22	木	とり肉、ぶた肉、だいず、やきぶた、とうふ、かつおぶし	牛乳、かんでん、海藻ミックス、ちりめん、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、きくらげ	米、さとう、しゅうまいのかわ、かたくりこ	油、ごま油、ごま
23	金	だいず、とり肉	牛乳、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、トマトジュース、ほうれんそう、ブロッコリー	たまねぎ、りんご、キャベツ、レーズン、パイン、みかん、もも	米、むぎ、はちみつ、じゃがいも、マカロニ、白玉もち、さとう	油、カレールウ、オリーブ油、アーモンド
26	月	ウインナー、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト、トマトジュース、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ	米、さとう、かたくりこ、こむぎこ、さつまいも、みずあめ、くるごとう	油、ごま
27	火	みそ、厚あげ、さば、だいず	牛乳、のり	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	アーモンド、ごま
28	水	ウインナー、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	赤ピーマン、にんじん、トマトジュース、ブロッコリー、トマト	たまねぎ、たけのこ、えだまめ、きゅうり、コーン、レーズン、キャベツ	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、バター、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
29	木	みそ、おから、ぶた肉、とり肉、だいず、肉だんご	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、もやし、キャベツ、コーン	米、パンこ、かたくりこ、こむぎこ、さとう、ふ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
30	金	とり肉、タラ、だいず	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、もやし、たけのこ、きくらげ、キャベツ、コーン、ねぎ	米、ワンタンのかわ、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油