

2025年度

5月 給食だよ

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月は緊張が少しすつほぐれ、
つか で えいよう きゅうよう げんき
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。

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX (22) 9563

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、体の中での働きによって赤・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



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



き黄
エネルギーの
もとになる

ごはん、パン、めん、
いも類、油

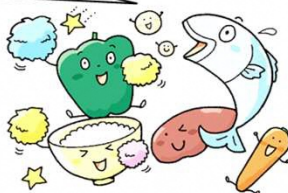


みどり
体の調子を
ととのえる

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
端午の節句 端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こ いのほりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べた りします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が 落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願 いが込められています。 				
5月19日は ばくもぐランチ ポテ クリームスープ 毎月、19日の「食育の 日」前後に市内の保育園、 小中学校で同じメニューを 食べ味わいます。5月は「ポテ トクリームスープ」です。	5月19日は かしわぎきの 食育5か条献立 ①  食卓に旬の食材 地元野菜	7 ミニりんご ゼリー ビビンバ (麦ごはん) みそ トック スープ 608 / 23.9 / 2.6 754 / 28.3 / 2.9	8 いろいろ お豆の サラダ 白身魚の ピザ風味 焼き ごはん コンソメ スープ 581 / 28.0 / 2.6 727 / 33.2 / 3.1	9 きつね 切干あえ 千草焼き ごはん 厚揚げと 野菜の みそ汁 629 / 29.6 / 2.5 784 / 34.8 / 2.7
12 チーズ サラダ チャーハン 中華コーン スープ 632 / 27.6 / 3.4 785 / 32.1 / 3.8	13 ブロッコリーの 和風サラダ さけフライ ごはん しょうゆ みそ汁 634 / 30.5 / 2.3 789 / 36.2 / 2.7	14 グリーン サラダ カレー トースト ポトフ 652 / 32.2 / 3.3 801 / 38.5 / 3.8	15 かおりあえ 車麩と野菜 の揚げ煮 ごはん 五目汁 605 / 22.9 / 2.0 752 / 27.2 / 2.4	16 豚肉の しぐれ煮 磯マヨあえ ごはん 厚揚げの みそ汁 613 / 28.2 / 1.8 768 / 33.4 / 2.3
19 ツナサラダ ばくもぐランチ カラフル ピラフ ポテト クリーム スープ 572 / 21.6 / 3.3 725 / 25.6 / 4.1	20 風味づけ ししゃもの わかくさあ 若草揚げ ごはん じゃがいも みそ汁 562 / 20.7 / 2.1 716 / 25.1 / 2.5	21 ちりめん ごまあえ 抹茶 蒸しパン うどん 山菜類とじ うどん 731 / 27.0 / 2.6 894 / 31.9 / 2.9	22 寒天 サラダ きく 菊花 シュウマイ ごはん 中華 スープ 582 / 27.0 / 3.1 728 / 31.7 / 3.5	23 おかか あえ たれカツ丼 (麦ごはん) 若竹汁 663 / 27.0 / 2.6 856 / 34.6 / 3.1
26 ごま味 サラダ ウインナーと チーズの 包み揚げ ごはん わかめ スープ 608 / 22.6 / 2.6 789 / 28.7 / 3.4	27 フルーツ ヨーグルト ひじき サラダ チキンカレー (麦ごはん) 669 / 25.2 / 2.4 834 / 29.7 / 3.3	28 のりナッツ あえ さばの ピリ辛焼き ごはん にら玉 みそ汁 611 / 29.1 / 2.3 763 / 34.3 / 2.6	29 きりざい きりざい 切干大根 炒め ごはん じゃがいも そぼろ煮 623 / 25.4 / 2.7 777 / 29.6 / 3.2	30 コーン おひたし 鶏とレバーの ケチャップ あえ ごはん うま塩 ワンタン スープ 634 / 27.0 / 2.9 787 / 31.7 / 3.2
はまなす欠席				



○運動会や部活動で力を発揮するために…

5月は、小学校では運動会、中学校では部活動の練習が本格的に行われます。力を発揮するためには、練習だけでなく生活習慣や食事の栄養バランスにも気を配ることが大切です。



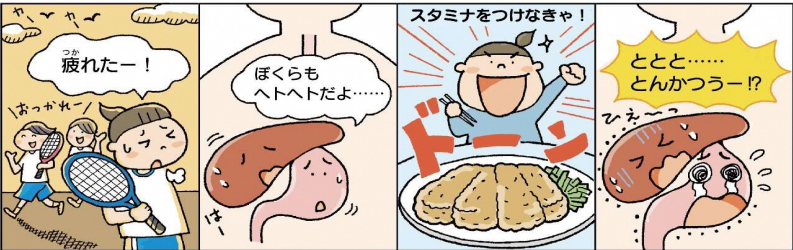
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。疲れを回復させるためには、睡眠も大切です。



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせる食べ方によ



激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。



5月食材料表



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
食品群	主な食品	豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・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	ぶた肉、みそ、とり肉、あさり、とうふ、だいず	牛乳、くきわかめ	にんじん、こまつな	ねぎ、つきこん、ごぼう	米、かたくりこ、パンこ、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油
2	金	あぶらあげ、かつお、かまぼこ、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう	たけのこ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ、ふ、かしわもち	油
7	水	ぶた肉、たまご、みそ、なると	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	ぜんまい、もやし、ねぎ、はくさい、メンマ、きくらげ	米、むぎ、さとう、トック、ミニりんごゼリー	油、ごま、ごま油
8	木	メルルーサ、ハム、ミックスピーンズ、ウインナー	牛乳、チーズ	ピーマン、こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも	油
9	金	とり肉、たまご、だいず、あつあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、きぬさや	たまねぎ、しいたけ、きりぼしだいこん、つきこん、たけのこ	米、さとう、じゃがいも	油
12	月	やきぶた、えび、たまご、とり肉、かぐら南蛮みそ、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	ねぎ、しいたけ、たまねぎ、えのきたけ、コーン、きゅうり、きりぼしだいこん、えだまめ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ねりごま、ごま
13	火	さけ、ベーコン、とうふ、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、たけのこ、わらび	米、パンこ、こむぎこ	油、フンエッグタルタルソース、ごま
14	水	ぶた肉、だいず、ウインナー、ツナ、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、セロリ	パン、さとう、じゃがいも	油、カレーウ
15	木	とり肉、とうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん	えだまめ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、つきこん	米、くるまふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
16	金	ぶた肉、かつおぶし、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、しらすぼし、のり	にんじん、ほうれんそう	ごぼう、もやし、コーン、だいこん、ねぎ、えのきたけ	米、さとう	油、ごま、フンエッグマヨネーズ
19	月	ウインナー、とり肉、ツナ、あさり	牛乳、スキムミルク	赤ピーマン、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、えだまめ、しめじ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも	油、マーガリン、生クリーム、ホワイトルー
20	火	あぶらあげ、みそ	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たくあん、ねぎ、えのきたけ	米、こめこ、こむぎこ、じゃがいも	油、ごま
21	水	あぶらあげ、たまご、とり肉、とうにゅう	牛乳、ちりめん	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、さつまい	うどん、さとう、米粉パンケーキミックス、はちみつ、あずきあまなっとう	マーガリン、ごま
22	木	ぶた肉、とり肉、だいず、なると、とうふ	牛乳、かんてん、くきわかめ	さやいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、メンマ、しいたけ、ねぎ	米、しゅうまいのかわ、かたくりこ、さとう	ごま油、油
23	金	ぶた肉、とうふ、みそ、かつおぶし、ちくわ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たけのこ、ねぎ、もやし	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう	油
26	月	ウインナー、ベーコン、とうふ、かまぼこ	牛乳、チーズ、わかめ	しそ、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり	米、はるまきのかわ、こむぎこ	油、ごま、ごま油
27	火	とり肉、ハム	牛乳、スキムミルク、ひじき、ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、パインかん、バナナ、ももかん、みかんかん	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、カレーウ
28	水	さば、たまご、みそ、とうふ	牛乳、のり	にんじん、こまつな、にら	キャベツ、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、アーモンド
29	木	なっとう、さつまあげ、あぶらあげ、あつあげ、ぶた肉	牛乳、ちりめん	にんじん、のざわなづけ、こまつな、さやいんげん	たくあん、きりぼしだいこん、つきこん、ごぼう、たまねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、油
30	金	レバー、とり肉、なると、ぶた肉、かつおぶし	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、コーン、ねぎ、もやし、メンマ、きくらげ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも、わんだんかわ	油、ごま油