

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 であ
疲れがでやすくなります。栄養と休養をきちんととり、元気に過ごしましょう。

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX (25) 3204

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。注意してみよう。

そろえて食べよう!

あか き みどり

あか 赤

体を調子をととのえる

たんぱく質、鉄、ビタミンB12

魚、肉、卵、大豆・大豆製品

き 黄

エネルギーのもとになる

炭水化物、脂質

ごはん、パン、めん、いも類、油

みどり 緑

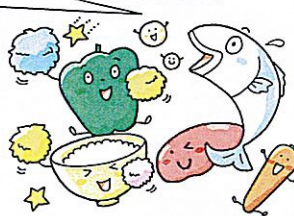
体の調子をととのえる

ビタミンC、ビタミンK、カルシウム

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 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
献立表の見方 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	 献立は都合により変更させていただきます場合があります。ご了承ください。	こどもの日 5月5日は「こどもの日」です。この日は、柏餅を食べる風習があります。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので、縁起がよいといわれています。	1 和風サラダ 豚肉のしぐれ煮 ごはん 厚揚げのみそ汁 603 / 27.4 / 1.6 767 / 32.6 / 1.9	2 かつおのなかよしあえ たけのこごはん すまし汁 628 / 27.5 / 2.3 807 / 32.8 / 2.7
ばくもぐランチ < 20日 じゃがいものそぼろ煮 > 収穫後、すぐに出荷される新じゃがいもは、水分が多く、普通のじゃがいもよりやわらかく、ビタミンCが多くあります。旬の味を味わいましょう。 				
12 春雨サラダ スタミナレバー ごはん みそワタンスープ 625 / 25.4 / 2.4 794 / 30.1 / 2.6	13 海藻サラダ 白身魚のピザ風味 ごはん コンソメスープ 562 / 27.1 / 2.4 720 / 32.6 / 2.9	14 ごま風味あえ 抹茶蒸しパン うどん 山菜汁 645 / 24.5 / 2.3 837 / 29.9 / 2.8	15 キャベツのレモンじょうゆ だれかつ丼 わかげ汁 643 / 25.3 / 2.1 806 / 30.3 / 2.7	16 カクテルフルーツ ひじきサラダ チキンカレー 631 / 21.3 / 2.0 785 / 25.0 / 2.6
19 ゆかりあえ 単品野菜の揚げ煮 ごはん 五目汁 北条小なし 721 / 27.4 / 2.0	20 ばくもぐランチ 切り干しあえ 干草焼き ごはん じゃがいものそぼろ煮 619 / 28.0 / 2.2 787 / 33.4 / 2.4	21 ごま味サラダ ウイナーとチーズの包み揚げ ごはん どさんこスープ 622 / 22.2 / 2.4 804 / 27.3 / 3.1	22 いわし磯香あえ さばのピリ辛焼き ごはん 豚汁 591 / 29.6 / 2.1 750 / 35.3 / 2.6	23 チーズ ナンパンシーサラダ チャーハン 中華卵スープ 645 / 26.2 / 2.5 802 / 31.0 / 2.9
26 豆乳 バナナコッタ ピビンバ みそトックスープ 592 / 23.6 / 2.4 768 / 28.3 / 2.7	27 ノンエッグタルタルソース 和風ブロッコリーサラダ 鮭フライ ごはん 旬菜汁 635 / 29.0 / 2.1 807 / 34.9 / 2.4	28 アーモンドサラダ クロックムッシュ風トースト 野菜たっぷりポトフ 608 / 27.6 / 2.8 748 / 33.0 / 3.5	29 ツナサラダ 豚肉と高野豆腐のこはく揚げ ごはん 決着揚げ 592 / 25.3 / 1.8 753 / 30.4 / 2.1	30 きんぴら 松風焼き 豆腐のみそ汁 北条小なし 798 / 32.2 / 2.4



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんを食べると



朝ごはんステップアップ 1・2・3



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。

睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

5月 食材料表

2025年 5月 柏崎市東部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	ふた肉、かつおぶし、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれん草	しょうが、ごぼう、もやし、コーン、だいこん、ねぎ、しめじ	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
2	金	油あげ、かつお、とうふ、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれん草	たけのこ、しょうが、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、かしわもち	油
7	水	とり肉、ふた肉、あさり、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、しょうが、つきこん、たまねぎ、えのきたけ、レモン果汁	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
8	木	肉だんご、あつあげ、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、ごぼう、だいこん、しめじ	米、こむぎこ	油、ごま
9	金	ふた肉、とり肉、ツナ、とうふ、なると	牛乳、わかめ、かんてん	にんじん、にら	たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、メンマ、しょうが	米、かたくりこ、さとう、しゅうまいの皮	ごま油、ごま
12	月	とり肉、ふたレバー、ふた肉、みそ	牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、キャベツ、メンマ、たまねぎ	米、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも、さとう、ワンタン	油
13	火	メルルーサ、だいず、ハム、とり肉	牛乳、チーズ、海そう	ピーマン、にんじん	たまねぎ、もやし、キャベツ	米、じゃがいも	油
14	水	ふた肉、なると、ハム、豆乳	牛乳	こまつな、にんじん	わらび、みずな、うど、たまねぎ、ねぎ、もやし	ゆでうどん、さとう、あまなっとう、米粉ミックス	油、ごま
15	木	ふた肉、とうふ、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、レモン果汁	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
16	金	とり肉、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、黄桃、パイナップル、みかん、レモン果汁	米、じゃがいも、ゼリー	油、カレールウ
19	月	とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ、つきこん、だいこん、ねぎ	米、じゃがいも、車ふ、さとう	油
20	火	たまご、とり肉、ツナ、ふた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、たけのこ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油
21	水	ウインナー、ふた肉、みそ、なると、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、メンマ	米、はるまきの皮、さとう、じゃがいも、小麦こ	ごま油、油、ごま
22	木	さば、ふた肉、だいず、とうふ、みそ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	もやし、しょうが、ごぼう、つきこん、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま
23	金	ふた肉、とり肉、とうふ、たまご	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	ねぎ、えだまめ、切り干しだいこん、しょうが、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ、コーン	米、麦、さとう、かたくりこ	油、ごま
26	月	ふた肉、なると、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	白菜キムチ、ぜんまい、しらたき、しょうが、もやし、たけのこ、ねぎ	米、さとう、トック、豆乳バナナコッタ	油、ごま油、ごま
27	火	さけ、ベーコン、とうふ、みそ、だいず	牛乳、のり	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、わらび、たけのこ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、ごま、ノンエッグタルタルソース
28	水	ツナ、ハム、とり肉、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、セロリ	食パン、じゃがいも	バター、油、アーモンド、ホワイトルウ
29	木	ふた肉、こうやとうふ、ツナ、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、しょうが、切り干しだいこん、えのきたけ、ごぼう、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油
30	金	とり肉、ふた肉、みそ、さつまあげ、とうふ、だいず	牛乳、くきわかめ	こまつな、にんじん	ねぎ、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、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま