

令和8 (2026) 年

5月 給食だより

しんねんどがはじまって1かめがたちました。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。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

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。注意してみましよう。

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、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

みんながそろえば
栄養満点！



好き嫌いしないで何でも食べてみよう！！

いろいろな食材や料理の味を体験することは、栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。今は苦手でも何年か経つと味に慣れてきて、食べられるようになることも多くあります。少しずつ挑戦して食べられる量を増やしていきましょう。



5月 献立表

月	火	水	木	金
<p>*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：1杯分/たんぱく質/塩分 中：1杯分/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>5月の地場産物は...</p> <p>ごはん 大豆</p> <p>キャベツ</p>	<p>えちゴンのぼくもぐランチ</p> <p>毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。4月と5月は、保育園の人気メニューが登場しています。お楽しみに♪</p>	<p>1 柏もち</p> <p>鮭とポテトのレモンあえ</p> <p>たけのこごはん すまし汁</p> <p>636/26.6/2.9 785/31.4/3.4</p>	<p>こどもの日献立/北隼石小欠食</p>
<p>4 みどりの日</p> <p>ハッシュドポーク(麦ごはん)</p> <p>703/24.1/2.6 854/28.0/3.3</p>	<p>5 こどもの日</p> <p>ごはん かきたま汁</p> <p>608/26.9/2.3 765/32.4/3.0</p>	<p>6 振替休日</p> <p>フレンチサラダ ハンバーグ</p> <p>612/30.4/3.3 754/36.2/4.1</p>	<p>7 みかんゼリー</p> <p>マーボー丼(麦ごはん) たまごスープ</p> <p>59/25.7/2.2 739/30.2/2.6</p>	<p>8 小1年~4年 1食 小5年~中学 2食 職員 2食</p> <p>なつとう あえ 車麩の揚げ煮</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ</p> <p>631/24.6/2.1 773/28.3/2.4</p>
<p>11 ストロベリーカスタードタルト</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>703/24.1/2.6 854/28.0/3.3</p>	<p>12 ごまマヨ あえ さばのみそ煮</p> <p>608/26.9/2.3 765/32.4/3.0</p>	<p>13 フレンチサラダ ハンバーグ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>612/30.4/3.3 754/36.2/4.1</p>	<p>14 春雨サラダ 揚げぎょうざ(小2食)</p> <p>ごはん どさんこスープ</p> <p>601/19.9/2.2 764/23.5/2.9</p>	<p>15 おかか あえ</p> <p>カップdeヤクルト</p> <p>チキンタレカツ丼(麦ごはん) もすくスープ</p> <p>676/28.0/2.2 826/33.3/2.6</p>
<p>かわさき食育5か条献立</p>				
<p>18 ソース</p> <p>おかかマヨあえ 鮭フライ</p> <p>666/28.0/2.6 796/31.4/2.9</p>	<p>19 味の付けもの</p> <p>フロッキーの昆布あえ ツナポテト</p> <p>601/25.8/2.4 750/30.2/2.8</p>	<p>20 手作りの抹茶 蒸しパン</p> <p>ごま酢あえ 山菜卵とじうどん汁</p> <p>64/27.3/2.6 830/34.1/2.9</p>	<p>21 たくあん あえ スタミナレバー</p> <p>ごはん みそワンタンスープ</p> <p>624/26.0/2.4 780/30.7/2.9</p>	<p>22 コールスローサラダ</p> <p>手作り紅白ゼリー</p> <p>チキンカレー(麦ごはん)</p> <p>666/18.2/2.1 815/21.6/2.7</p>
<p>鯖石小欠食 えちゴンのぼくもぐランチ</p>				
<p>25 小1年~2年 1食 小3年~中学 2食 職員 2食</p> <p>ひじきマリネ ししゅもの若草揚げ</p> <p>610/26.2/2.3 744/29.2/2.7</p>	<p>26 寒天サラダ カップしゅうまい</p> <p>ごはん 中華スープ</p> <p>572/25.6/2.2 715/30.0/2.6</p>	<p>27 フルーツカクテル</p> <p>ひじきそぼろ(麦ごはん) キャベツのみそ汁</p> <p>690/28.4/2.0 858/33.5/2.4</p>	<p>28 ごまあえ かつおの仲良しあえ</p> <p>ごはん 若竹みそ汁</p> <p>571/26.3/2.1 716/31.0/2.6</p>	<p>29 大豆の和風マヨサラダ 干草焼き</p> <p>わかめごはん 沢煮魂</p> <p>623/28.0/3.1 779/33.1/3.6</p>
<p>比内小・田尻小・北隼石小欠食 ヘルシオDAY/ 鯖石小欠食</p>				

5月の給食予定&材料表

2026年5月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「風味」

今月のヘルシオDAYは、28日です。「ごまあえ」には、「すりごま」がたっぷり入っています。ごまなどの油脂分の多い食材は、香ばしい香りとコクで、塩分が控えめでもおいしく感じることができます。ぜひ、ご家庭の料理でも、ごまやアーモンドなどの食材を活用して、おいしい減塩料理を作ってみてください。



かしわざき食育5か条の日献立

食卓に旬の食材、地元の野菜

今月は「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに11日に実施します。「カラフルサラダ」にはキャベツ、「ハッシュドポーク」にはたまねぎが入っています。どちらも今が旬の食材です。お楽しみに!!



朝ごはんにもおススメ!



◆◆ツナポテト◆◆

保育園で大人気のメニュー

〈材料4人分〉

- ・じゃがいも：2こ
- ・たまねぎ 1/2こ
- ・ピーマン：1こ
- ★塩・こしょう：少々
- ・油：小さじ1/2
- ・ツナ缶：1缶
- ・マヨネーズ：大さじ2
- ☆とろけるチーズ：50g
- ☆パセリ(あれば)：少々

〈作り方〉

- ①じゃがいもはちょう切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ②じゃがいもは茹でて冷ます。(レンジでも可)
- ③フライパンに油を入れ、たまねぎ、ピーマンを炒め、★で味付けをし、火を止める。
- ④③にゆでたじゃがいも、ツナ、マヨネーズを加え、あえる。
- ⑤④を耐熱容器(アルミホイルでも可)に入れ、☆をかけて、トースターで焼いたらできがり。



◆◆ブロッコリーの昆布あえ◆◆

ビタミンAたっぷり

〈材料4人分〉

- ・ブロッコリー：1/2房
- ・にんじん：1/4本
- ・コーン缶：50g
- ・塩昆布：ひとつまみ(約8g)
- ・しょうゆ、ごま油：各さじ1/2

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房にわける。にんじんは半切りにし、茹でてまてしておく。(電子レンジの場合は、500Wで1分加熱)
- ③すべての材料を和えたらできがり。

	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金	あぶらあげ、さけ、とうふ、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん	たけのこ、レモン汁、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも、かしわもち	油
7木	ぶた肉、とうふ、みそ、ベーコン、たまご	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、ゼリー	油、ごま油
8金	なっとう、かつおぶし、とり肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たくあん、しょうが、たまねぎ、たけのこ	米、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
11月	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ	米、むぎ、さとう、タルト	油、デミグラスソース、パヤシルー、オリーブ油
12火	さば、みそ、ツナ、かつおぶし、とうふ、たまご	牛乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
13水	ぶた肉、とうにゅう、ベーコン、だいず	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、セロリ	パン、パンこ、さとう、じゃがいも	デミグラスソース、オリーブ油
14木	ぎょうざ、ハム、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	もやし、きゅうり、にんにく、たまねぎ、メンマ、コーン、ねぎ	米、はるさめ、さとう	油、ごま油、ごま
15金	とり肉、かつおぶし、ベーコン、とうふ	牛乳、もずく、ヨーグルト	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たくあん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう、ヨーグルト	油、ごま油
18月	さけ、ツナ、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、じゃがいも、パンこ	油、ノンエッグマヨネーズ
19火	ツナ、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、チーズ、しおこんぶ、味付けのり	ピーマン、ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ	米、じゃがいも、ふ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
20水	とり肉、あぶらあげ、たまご、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな	さんざい、たまねぎ、ねぎ、もやし	ゆでうどん、さとう、ホットケーキミックス、チョコチップ	ごま油、ごま、油
21木	とり肉、レバー、かつおぶし、ぶた肉、みそ	牛乳	にら、こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、たくあん、もやし、コーン、メンマ、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
22金	とり肉、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリーもと、ゼリー	油、カレーウ、オリーブ油
25月	ハム、あつあげ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、あおのり、ひじき	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、てんぷらこ、さとう	油、オリーブ油
26火	ぶた肉、ツナ、とうふ、なると	牛乳、かんてん、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、メンマ	米、さとう、かたくりこ、しゅうまいの皮	ごま油、ごま
27水	とり肉、ぶた肉、だいず、たまご、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、りんご、パイナップル、黄桃	米、むぎ、さとう、ゼリー	油
28木	かつお、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
29金	とり肉、たまご、だいず、ハム、かつおぶし、ぶた肉、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、キャベツ、たけのこ、ごぼう、えのきたけ	米、さとう、はるさめ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま

