

令和8 (2026) 年

5月 給食だより

しんねんど はじり げつ がたちました。5がつ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。

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX 21-0008

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。注意してみてください。

そろえて食べよう!



あか 赤

体を つくる
もとになる

さかな にく たまご
魚、肉、卵

だいず だいずせいひん
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 緑

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月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>つごう こんだて 都合により献立の内容を変更することがあります。</p> <p>がねん げつがど 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをかくにん ご確認ください。</p> <p>小：I献立 -/たんぱく質/塩分 中：I献立 -/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等</p>	<p>こんげつ じ ぼん せんぶつ 今月の地場産物</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 (コシヒカリ) 大豆 にら <p>※天候や収穫量により使用できない場合があります。</p>	<p>ふるさとほくもぐランチ</p> <p>こんげつ 今月は、</p> <p>ツナポテトです。</p> <p>お楽しみに!!</p> <p>柏崎地場ランジャー (KJRF)</p>	<p>15日 かしわざきの 食育5か条献立</p> <p>食卓に旬の食材</p> <p>地元野菜</p>	<p>1</p> <p>ストロベリータルト</p> <p>中華サラダ</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん)</p> <p>681/24.7/2.2 837/29.2/2.9</p>
<p>大型連休中も牛乳を飲もう!</p> <p>牛乳はカルシウムが豊富です。不足しがちなカルシウムをしっかり取るためにも、給食がない連休中も積極的に飲んでほしいです。チーズやヨーグルトもおすすめです。</p>				
<p>7</p> <p>のり酢あえ</p> <p>ミニかしわもち</p> <p>ただのこごはん</p> <p>肉団子汁</p> <p>593/24.6/2.6 733/28.8/3.2</p>	<p>8</p> <p>小1~2年 1ひき 小3年~ 2ひき</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ししゃもの若草揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>598/23.6/2.1 763/28.3/2.6</p>			
<p>子どもの日献立</p>				
<p>11</p> <p>カリカリ 梅じゃこあえ</p> <p>塩から揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳スープ</p> <p>661/28.1/2.4 823/33.2/3.0</p>	<p>12</p> <p>和風 ポテトサラダ</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>616/27.5/2.1 769/32.6/2.7</p>	<p>13</p> <p>小1~4年 1まい 小5年~中1年 2まい</p> <p>なつとうあえ</p> <p>串焼の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>610/23.4/2.1 774/28.5/2.4</p>	<p>14</p> <p>海藻サラダ</p> <p>フルーツヨーグルトあえ</p> <p>チキンカレー (麦ごはん)</p> <p>653/22.1/2.1 821/26.3/2.8</p>	<p>15</p> <p>こまあえ</p> <p>かつおとポテトの甘辛揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>若竹みそ汁</p> <p>591/28.5/2.1 738/33.7/2.5</p>
<p>5か条献立 / 松浜中欠食</p>				
<p>18</p> <p>アツカレーの和風サラダ</p> <p>チキンソースかつ丼</p> <p>なめこ汁</p> <p>653/28.1/2.3 824/33.3/2.7</p>	<p>19</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ツナポテト</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>597/24.0/2.3 746/28.3/2.8</p>	<p>20</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ポケモンチーズ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>はちみつレモンドーナツ</p> <p>605/23.2/2.9 730/26.9/3.5</p>	<p>21</p> <p>寒天サラダ</p> <p>カップしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>あさりの中華スープ</p> <p>569/26.7/2.4 713/31.2/3.0</p>	<p>22</p> <p>じゃが芋の昆布あえ</p> <p>お魚チリソース</p> <p>ごはん</p> <p>ニラ玉スープ</p> <p>596/24.4/2.3 747/29.2/3.1</p>
<p>運動会・体育祭応援献立</p>				
<p>25</p> <p>五目ひじき</p> <p>クイナとチーズの春巻</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>629/22.1/2.4 790/26.1/3.0</p>	<p>26</p> <p>切干ごまネズメ</p> <p>ハンバーグの新玉ソース</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>629/24.9/2.0 782/29.5/2.4</p>	<p>27</p> <p>罐ドレッシングあえ</p> <p>抹茶煮しパン</p> <p>山菜</p> <p>卵とじ汁</p> <p>ゆでうどん</p> <p>673/28.0/2.5 864/35.0/2.9</p>	<p>28</p> <p>たくあんあえ</p> <p>レバーとアーモンドのクチャップあえ</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜スープ</p> <p>640/25.5/2.5 797/30.1/2.7</p>	<p>29</p> <p>小松菜と大豆のサラダ</p> <p>干草焼き</p> <p>わかめごはん</p> <p>汁煮わん</p> <p>583/26.8/2.6 731/31.9/3.3</p>
<p>柏崎小、桜通小、横原小欠食</p>				



朝ごはんを食べよう!



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、疲れしたり、イライラ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。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

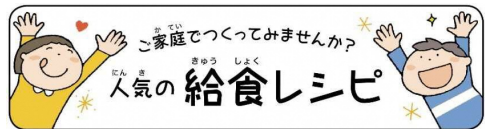
体温が上がる

脳の働きを活発にする

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、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんにもおすすめ!



『なっとうあえ』

【材料(4人分)】

ひきわり納豆・・・100g(2パック)

小松菜・・・1/2袋

たくあん・・・30g

にんじん・・・3cmくらい

◎しょうゆ・・・小さじ2

◎いりごま(白)・・・小さじ1

【作り方】

①小松菜は1.5cm幅に切る。

②にんじん、たくあんは千切りに切る。

③小松菜とにんじんはゆでて、火が通ったら、水で冷やす。

④小松菜とにんじんの水気をよく切り、納豆、たくあん、◎印を加えて和える。

【ワンポイント】

・お好みの野菜で作ってみてください。

・たくあんの味によって、しょうゆの量は調整してください。かつお節(4g程度)を入れてもおいしいです!



5月13日の給食に登場します!

5月の食材料表



柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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	ぶた肉 ぶたレバー だいす とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん いら	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ しいたけ きゅうり もやし	米 むぎ さとう かたくりこ はるさめ ストロベリータルト	油 ごま油 ごま
7	木	とり肉 あぶらあげ ツナ 肉だんご とうふ だいす みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だけのこ キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう かしわもち	油
8	金	ハム あつあげ みそ だいす	牛乳 ししゃも あおのり ひじき	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	米 こむぎこ さとう じゃがいも	油 ごま
11	月	とり肉 ぶた肉 とうふ とうふ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり うめ たまねぎ しらたき	米 さとう かたくりこ じゃがいも	ごま油 ごま 油
12	火	さば みそ ハム とうふ たまご	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	きゅうり コーン たまねぎ だけのこ えのきたけ	米 さとう じゃがいも かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ
13	水	なっとう あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たくあん しょうが たまねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま
14	木	とり肉 ツナ	牛乳 海そう ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン みかん パイナップル おうとう	米 むぎ じゃがいも さとう ゼリー	油 カレールウ ごま油 ごま
15	金	かつお とうふ みそ だいす	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし だけのこ えのきたけ ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう	油 ごま
18	月	とり肉 ベーコン とうふ あぶらあげ みそ だいす	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	米 むぎ こむぎこ パンこ さとう	油 ごま
19	火	ツナ とり肉 あつあげ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ しそ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ つきこん ねぎ	米 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ ごま
20	水	とり肉 ベーコン だいす	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな トマト	レモン汁 キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	パン はちみつ さとう じゃがいも マカロニ	乳不使用マーガリン 油 オリブ油
21	木	ぶた肉 とり肉 だいす ツナ あさり 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 しょうが キャベツ コーン きゅうり しいたけ メンマ ねぎ	米 かたくりこ しゅうまいの かわ さとう	ごま油 油
22	金	メルルーサ ベーコン とうふ たまご	牛乳 しおこん ぶ	こまつな にんじん いら	たまねぎ にんにく しょうが コーン えのきたけ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
25	月	ウィンナー ぎつまあげ あぶらあげ みそ だいす	牛乳 チーズ のり ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ つきこん たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 はるまきのかわ こむぎこ さとう じゃがいも	油
26	火	ぶた肉 とり肉 とうふ だいす とうふ ハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ レモン汁 きりぼしだいこん きゅうり コーン もやし えのきたけ	米 パンこ さとう はるさめ	油 ノンエッグマヨネーズ ごまごま油
27	水	とり肉 あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	さんさい たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ もやし コーン	ゆであどん さとう ホット ケーキミックス はちみつ あまなっとう(あずき)	油 乳不使用マーガリン
28	木	とり肉 ぶたレバー とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが レモン汁 たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ メンマ	米 かたくりこ じゃがいも さとう	油 アーモンド ごま ごま油
29	金	とり肉 たまご だいす ハム ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン だけのこ ごぼう えのきたけ	米 さとう はるさめ	油

運動会当日も

しっかり朝ごはん!



わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

