

令和8 (2026) 年

# 5月 給食だより

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、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。

柏崎市南部地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

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!



<p><b>あか</b> 体をつくる もとになる</p> <p>さかな にく たまご 魚・肉・卵</p> <p>大豆・大豆製品</p>	<p><b>き黄</b> エネルギーの もとになる</p> <p>ごはん、パン、めん、 いも類、油</p>	<p><b>みどり</b> 体の調子をととのえる</p> <p>野菜、果物</p>
---	---	---

## 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 こんだて表

月	火	水	木	金				
<p>端午の節句</p> <p>※献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。</p> <p>小:14軒-たんぼく賞/塩分 中:14軒-たんぼく賞/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>端午の節句</p> <p>端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、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。ちまきは、古代中国から伝わったものです。</p> <p>かしわもち</p> <p>揚げ大豆のサラダ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>ごまみそ汁</p> <p>621/21.8/2.2 768/25.6/2.6 半田小欠食/こどもの日献立</p>	<p>5月地場産物</p> <p>ぼくもぐランチ</p> <p>ツナポテ</p> <p>毎月19日の「食育の日」前後に市内の保育園、小中学校で共通メニューを味わいます。5月は、旬の新じゃがいもを使った「ツナポテ」です。旬の味を楽しんでいただきますよ♪</p> <p>ごはん</p> <p>にら</p> <p>だいず (予定)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>チキンカレー(麦ごはん)</p> <p>685/22.1/2.1 856/26.1/2.3</p>	<p>7</p> <p>8</p> <p>かしの食育ちが献立</p> <p>かつおとポテの甘辛揚げ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>若竹みそ汁</p> <p>594/29.4/2.1 740/34.8/2.6</p>	<p>11</p> <p>抹茶チョコ</p> <p>蒸しパン</p> <p>うま煮丼(麦ごはん)</p> <p>642/22.9/1.6 801/27.0/2.2</p>	<p>12</p> <p>寒天</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>570/26.8/2.6 716/31.5/3.1</p>	<p>13</p> <p>ひよこ豆のサラダ</p> <p>みかんゼリー</p> <p>ソフトめん</p> <p>ごはん</p> <p>あさりの中華スープ</p> <p>664/28.0/2.5 863/35.2/3.0</p>	<p>14</p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>596/23.6/2.1 753/28.3/2.6</p>	<p>15</p> <p>梅のりあえ</p> <p>ねぎ塩豚丼(麦ごはん)</p> <p>紅白もちもちみそ汁</p> <p>618/26.1/2.1 766/30.8/2.5</p>
<p>18</p> <p>ごまじゃこ</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>609/24.3/2.0 760/29.4/2.6</p>	<p>19</p> <p>ぼくもぐランチ</p> <p>ツナポテ</p> <p>山菜</p> <p>チャーハン</p> <p>621/27.2/2.7 780/32.2/3.3</p>	<p>20</p> <p>切干大根</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>619/29.1/2.5 775/34.8/2.9</p>	<p>21</p> <p>ごまネーズ</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>610/25.7/2.2 759/30.1/2.3</p>	<p>22</p> <p>風味漬け</p> <p>チキン</p> <p>たれカツ丼</p> <p>624/26.6/2.5 782/31.8/2.9</p>				
<p>25</p> <p>小松菜と大豆のサラダ</p> <p>わかめ</p> <p>ごはん</p> <p>585/27.1/2.5 733/32.1/2.9</p>	<p>26</p> <p>車窓の揚げ煮</p> <p>納豆あえ</p> <p>ごはん</p> <p>639/23.7/2.0 813/28.8/2.4</p>	<p>27</p> <p>マカロニ</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>626/26.6/3.3 779/32.3/4.2</p>	<p>28</p> <p>もやしの中華あえ</p> <p>レバーと大豆のグチャッあえ</p> <p>ごはん</p> <p>607/28.1/2.2 755/33.2/2.8</p>	<p>29</p> <p>ポテト</p> <p>きんぴら</p> <p>さばの甘みそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>619/30.9/2.5 773/36.5/3.0</p>				

# げんき 元気にすごすために



## せいかつ 生活リズムをととのえよう!

すこやかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要不可欠です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



## はやね・はやおき・あさごはんをするためのポイント

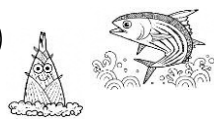


スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切りましょう。朝日は体内時計のリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕を持つことができます。

## かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください! 5月は、「し」をテーマにした献立です。

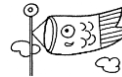
し



## 食卓に旬の食材 地元の野菜

5/8の給食は、春が旬の「かつお」や「たけのこ」を使った献立です。5月の給食では、新潟県で収穫された山菜も登場します。旬を味わいましょう。

# 5月の食材料表



2026年5月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

		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・いちも・砂糖	油脂
1	金	あぶらあげ、だいず、あつあげ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たけのこ、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しめじ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、かしわもち	油、ごま油、ごま
7	木	とり肉、ハム	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、コーン、黄桃	米、むぎ、じゃがいも、ゼリー、サイダー	油、カレールウ
8	金	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、もやし、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
11	月	ふた肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、もやし、コーン	米、むぎ、かたくりこ、さとう、チョコチップ、蒸しパンミックス	ごま油、油
12	火	ふた肉、とり肉、だいず、ツナ、あさり、とうふ	牛乳、かんてん、くきわかめ	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、しゅうまいの皮、さとう	ごま油、油
13	水	ふた肉、だいず、ひよこまめ、とり肉	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、みかん	ソフトめん、さとう、こめこ、ゼリーもと	油、ハヤシルウ
14	木	ハム、あつあげ、みそ、だいず	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
15	金	ふた肉、とり肉	牛乳、のり、チーズ	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、つきこん、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、うめ、はくさい、えのきたけ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、しらたまだんご	油
18	月	とうふ、とり肉、たまご	牛乳、ひじき、ちりめん、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、キャベツ、コーン、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
19	火	ふた肉、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ	ねぎ、さんさい、しょうが、たまねぎ、メンマ、きくらげ、もやし	米、じゃがいも、ワンタン	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
20	水	メルルーサ、とり肉、こうやとうふ、たまご	牛乳	にんじん、ブロッコリー、きぬいんげん	レモン汁、きりぼしだいこん、キャベツ、たまねぎ、しらたき	米、かたくりこ、さとう	油
21	木	あつあげ、ふた肉、みそ、ハム、ベーコン、とうにゅう	牛乳、ひじき	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、コーン、もやし、キャベツ、しらたき	米、さとう、かたくりこ	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
22	金	とり肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たくあん、えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま
25	月	とり肉、たまご、だいず、ハム、ふた肉	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、たけのこ、ごぼう、えのきたけ	米、さとう、はるさめ	油
26	火	なっとう、ふた肉、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、グリーンピース	米、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
27	水	ウィンナー、ハム、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	パン、さとう、マカロニ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
28	木	とり肉、レバー、だいず、ハム、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、レモン汁、もやし、きゅうり、キャベツ、たけのこ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油
29	金	さば、ふた肉、とうふ、たまご、みそ、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげん、にら	ごぼう、つきこん、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう	油