

令和8 (2026) 年

# 5月 給食だより

しんねんど はし けつ げつ きんちよう すこ  
 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 えいよう きちうよう げんき す  
 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。

柏崎市西山地区  
 学校給食共同調理場  
 TEL 48-2290  
 FAX 48-2291

市のホームページ  
 から見てもね



## 5月 こんだて表

月	火	水	木	金
<p>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>小:海鮮/たんぱく質/塩分                  中:海鮮/たんぱく質/塩分                  全校欠食の学校・行事など</p>	<p><b>西山中3年生考案給食</b></p> <p>7日、12日、14日、25日は、西山中3年生が家庭科の授業で考えたリクエスト献立です。栄養価、食材のバランスなどを考えた献立になっています。楽しみにしてくださいね。</p>	<p><b>給食de 花火グルメ</b></p> <p>今月は長岡市、小千谷市で花火が上がるので、中越地区のグルメが登場します。詳しくは裏面等で紹介いたします。</p>	<p>1</p> <p>かぐら南蛮 かきのたね みそマヨ のあじフライ あえ</p> <p>ごはん なめこ汁</p> <p>628/25.7/1.6 753/30.2/2.1</p> <p>給食de花火グルメ</p>	
<p><b>かしわざき 食育5か条給食</b></p> <p>5月は、『食卓に旬の食材、地元の野菜』です。27日はの山菜、アスパラガスをたっぷり使った献立です。</p>	<p>5/20</p> <p><b>ばくもぐランチ</b></p> <p>5月のばくもぐランチは『ツナポテト』です。これから旬を迎えるじゃがいもを使ったメニューです。</p>	<p>7</p> <p>パンサン ヨーグルト スープ</p> <p>親子丼 コーン スープ</p> <p>680/27.6/2.4 843/32.9/3.0</p> <p>西山中3年考案献立</p>	<p>8</p> <p>ピリ辛 白身魚の ひたし レモン風</p> <p>ごはん とん汁</p> <p>610/28.6/1.8 808/43.1/2.5</p>	
<p>11</p> <p>寒天 カップ サラダ シュウマイ</p> <p>ごはん あさりの 中華スープ</p> <p>559/28.1/2.2 707/33.9/2.6</p>	<p>12</p> <p>ほうれん草 赤魚の の白あえ 塩焼き</p> <p>たけのこ きのこの ごはん クリーム スープ</p> <p>535/27.0/2.5 730/41.0/3.4</p> <p>西山中3年考案献立</p>	<p>13</p> <p>庄内ふの 焼き ごま酢あえ メンチカツ</p> <p>ごはん えのきの みそ汁</p> <p>638/27.7/2.1 808/33.5/2.8</p>	<p>14</p> <p>のりず さけの あえ マヨネーズ 焼き</p> <p>ごはん コンソメ スープ</p> <p>668/43.0/1.9 809/46.8/2.2</p> <p>西山中3年考案献立</p>	<p>15</p> <p>こまつなと 大豆の 千草 サラダ 焼き</p> <p>わかめ ごはん 沢煮椀</p> <p>574/27.8/2.5 685/32.6/3.2</p>
<p>18</p> <p>フライド ポテト</p> <p>たけのこ チャーハン</p> <p>566/19.9/2.0 731/23.8/2.6</p>	<p>19</p> <p>ひじき ししゃもの サラダ 若草揚げ</p> <p>ごはん 厚あげの みそ汁</p> <p>588/23.0/1.8 691/25.7/2.4</p>	<p>20</p> <p>ブロッコリー ツナ マリネ ポテト</p> <p>チョコチップ パン キャベコー スープ</p> <p>552/24.7/3.0 685/30.4/3.8</p> <p>ばくもぐランチ</p>	<p>21</p> <p>じゃがいもの 昆布あえ チンジャオ ロース</p> <p>ごはん しらたき スープ</p> <p>519/21.5/1.9 658/25.8/2.3</p>	<p>22</p> <p>パトン 紅白 サラダ ポンチ</p> <p>チキンカレー</p> <p>726/25.5/2.1 923/31.2/2.8</p>
<p>25</p> <p>手作りだよ コービーゼリー</p> <p>春雨 ちくわの サラダ 春巻き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>小学校 全欠食 896/35.0/3.5</p> <p>西山中3年考案献立</p>	<p>26</p> <p>ごまあえ かつおとポテト の旨羊揚げ</p> <p>ごはん 若竹 みそ汁</p> <p>601/30.4/2.3 758/37.0/3.0</p>	<p>27</p> <p>アスパラ おかず サラダ 蒸しパン</p> <p>うどん 山菜 うどん汁</p> <p>660/29.8/2.3 862/37.5/2.7</p> <p>かしわざき食育5か条給食</p>	<p>28</p> <p>カリカリ 揚げ</p> <p>中華 おこわ スープ</p> <p>625/24.7/2.0 781/29.6/3.0</p>	<p>29</p> <p>なっとう あえ 車ふの 揚げ煮</p> <p>ごはん じゃがいもの そばろ煮</p> <p>659/25.1/2.2 827/29.7/2.7</p>

## 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 き みどり

**あか**

体をつくる  
もとになる

さかな  
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

みんながそろえば  
栄養満点！

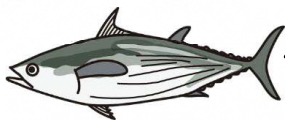
す きら 好き嫌いしないで何でも食べてみよう！！

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 美味しい食べ物を知ろう!



## 【カツオ】の豆知識



春にとれるカツオは、『初がつお』と呼ぶよ! たたきで食べると美味しいよ。

★おいしい季節 3月から7月(初がつお) 9月から11月(戻りがつお)

★体で作られない必須アミノ酸がバランスよく含まれる。

★ビタミン類、ミネラルが多く、肌を元気にしたり、エネルギーや脂質などの働きをよくしたりする。



## 【たけのこ】の豆知識



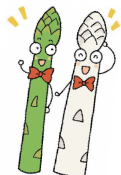
1日に数十センチも大きくなるよ!! すぐに鮮度がおちるから、早めに調理しよう!



★おいしい季節 4月から6月上旬

★おなかの中を掃除する食物繊維がたっぷり。

★うまみ成分のアミノ酸がたっぷり。



## 【アスパラガス】の豆知識

★美味しい季節 5月から6月

★疲れを回復する力になる栄養がたっぷり。

★4月からの疲れが出る今の時期に食べてほしい食材の1つ!

## 【給食de巡ろう】 せんごく はなび 全国花火ゲルメ!

今月は5日に小千谷市、7日に長岡市(旧越路町)である花火イベント等に合わせて、中越地区の伝統的な唐辛子の『かぐら南蛮』、長岡市が発祥の『柿の種』を使った献立にしました。



# 5月材料表

2026年5月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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
1金	あじ、ハム、とうふ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	コーン、なめこ、はくさい、しらたき、かぐら南蛮	米、こむぎこ、パンこ、かきのたね、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
7木	とり肉、たまご、ハム、ウィンナー、とうにゅう	牛乳、ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、つきこん、ねぎ、しめじ、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ	米、さとう、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油、ホワイトルウ
8金	ほき、ぶた肉、厚あげ、みそ、だいた	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん	もやし、コーン、たまねぎ、キャベツ	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
11月	ぶた肉、とり肉、だいた、ツナ、あさり、とうふ	牛乳、かんてん、くわわかめ	さやいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、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
12火	ぶた肉、赤魚、とうふ、みそ、とうにゅう	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たけのこ、しらたき、しいたけ、もやし、しめじ、マッシュルーム、まいたけ、キャベツ、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま、ホワイトルウ
13水	とり肉、ぶた肉、だいた、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、もやし、えのきたけ、キャベツ	米、パンこ、かたくりこ、こむぎこ、さとう、ふ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
14木	さけ、たまご、とり肉、ベーコン	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ	米、こめこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、ごま
15金	とり肉、たまご、だいた、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、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、さとう	油
18月	やきぶた、厚あげ、たまご	牛乳、あおのり	にんじん、さやいんげん、こまつな	たけのこ、たまねぎ、コーン、なめこ、キャベツ	米、むぎ、じゃがいも	ごま油、油
19火	とり肉、厚あげ、みそ、だいた	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
20水	ツナ、いか、とり肉	牛乳、チーズ	ピーマン、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、カリフラワー、かぶ、きゅうり、しめじ、キャベツ、コーン	パン、じゃがいも、こめこ	ノンエッグマヨネーズ、油
21木	ぶた肉、とうふ	牛乳、しおこんぶ	ピーマン、にんじん、こまつな	もやし、たけのこ、コーン、しらたき、キャベツ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
22金	とり肉、だいた	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、りんご、キャベツ、干しぶどう、黄桃、パイナップル	米、じゃがいも、はちみつ、マカロニ、さとう、白玉もち	カレールウ、アーモンド、油
25月	ちくわ、とり肉、ぶた肉、厚あげ	牛乳、チーズ、かんてん	しそ、にんじん、こまつな	きゅうり、もやし、コーン、たまねぎ、しらたき	米、はるまきの皮、はるさめ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ホイップクリーム
26火	かつお、とうふ、みそ、だいた	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、コーン、たけのこ、えのきたけ、たまねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
27水	とり肉、油あげ、たまご、とうにゅう、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、アスパラガス、かぼちゃ	もやし、さんさい、しめじ、キャベツ、カリフラワー、コーン	ゆでうどん、さとう、ホットケーキミックス	ノンエッグマヨネーズ
28木	ぶた肉、だいた、とり肉、厚あげ、とうにゅう、みそ	牛乳、ひじき、かたくちいわし	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	たけのこ、しめじ、しいたけ、キャベツ、しらたき	米、もち米、さとう、かたくりこ、さつまいも	油、ごま
29金	なっとう、とり肉、厚あげ	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	たくあん、キャベツ、たまねぎ	米、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま