

令和8 (2026) 年

5月 給食だよ!

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX (22) 9563

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。

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! あかきみどり

あか 体をつくる
もとになる

魚、肉、卵、
大豆・大豆製品

き 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
	端午の節句 端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりを飾ったり、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。	ぼくもぐランチ ツナポテ 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、保育園の人気メニュー「ツナポテ」です。	*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。	1 かしわもち おかか あえ 鶏の みそ焼き たけのこ ごはん すまし汁
	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。5月は、「し:食卓に旬の食材、地元野菜」を意識した献立です。	かしわざきの食育5か条献立 「し:食卓に旬の食材、地元野菜」を意識した献立です。	7 干切りのポテトのカレー サラダ 鶏とシパールのオーロラソース ごはん キャベツのみそ汁	8 青のり 豆ポテト 回鍋肉丼 高野豆腐のスープ
	11 小松菜と大豆のサラダ わかめ ごはん 582 / 271 / 26 729 / 321 / 31	12 ひじき サラダ ししゃもの若草揚げ ごはん 厚揚げのみそ汁 596 / 236 / 21 754 / 284 / 26	13 ごまヨサラダ ソフトめん みそ汁 ミートソース 698 / 295 / 26 899 / 368 / 35	14 ポテト きんぴら さばの甘みそ焼き ごはん むらくも汁 612 / 297 / 24 764 / 355 / 30
	18 五目 ひじき 白身魚のフライ ごはん もやしのみそ汁 589 / 260 / 23 736 / 307 / 27	19 ぼくもぐランチ ブロッコリーの昆布あえ ツナポテ ごはん 五目汁 610 / 259 / 25 760 / 307 / 28	20 フルーツ ヨーグルト じゃこ サラダ チキンカレー (鶏ごはん) 679 / 235 / 24 844 / 277 / 33	21 かんてん サラダ カップ シュウマイ ごはん あさりの汁 570 / 269 / 26 716 / 315 / 31
	25 なっとう あえ 車麩の揚げ煮 ごはん じゃがいも そぼろ煮 654 / 253 / 20 807 / 290 / 24	26 あおな 青菜のナムル 山菜 チャーハン うま塩 ワンタン スープ 680 / 233 / 25 722 / 274 / 31	27 グリーン サラダ カレー トースト ポテト ミルク スープ 683 / 352 / 37 882 / 435 / 44	28 ごまあえ かつおと ポテトの 甘辛揚げ ごはん 若竹 みそ汁 593 / 296 / 21 739 / 351 / 26
	22 あさづけ たれカツ丼 (鶏ごはん) うち豆 みそ汁 678 / 267 / 25 876 / 339 / 31	29 チーズ いろいろ お豆の サラダ 焼肉 にら玉 スープ 623 / 307 / 27 769 / 360 / 33		

西川 文庫

かしわざきの食育5か条献立



5月食材料表



日	働き	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		大豆・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、とり肉、みそ、かつおぶし、とうふ、かまぼこ	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	たけのこ、もやし、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、ふ、かしわもち	油
7	木	とり肉、レバー、みそ、とうふ、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
8	金	ぶた肉、みそ、だいず、ベーコン、こうやとうふ	牛乳、あおのり	にんじん、にら、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、はくさい	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
11	月	とり肉、たまご、だいず、ハム、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな、きぬさや	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
12	火	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
13	水	ぶた肉、だいず、ハム、とうにゅう	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、しめじ、きりぼしだいこん、キャベツ、コーン	ソフトめん、さとう、こめこ、プリンのもと	油、ハヤシルウ、ノンエッグマヨネーズ、ごま
14	木	さば、みそ、ぶた肉、とり肉、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	ごぼう、つきこん、はくさい、しいたけ	米、じゃがいも、さとう、はるさめ、かたくりこ	油
15	金	ウィンナー、ベーコン	牛乳、チーズ、しらすほし、のり	しそ、ほうれんそう、にんじん	もやし、コーン、たまねぎ、キャベツ	米、はるまきのかわ、こむぎこ、じゃがいも	油
18	月	白身魚(メルルーサ)、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	しいたけ、つきこん、もやし	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
19	火	ツナ、ぶた肉、あつあげ	牛乳、チーズ、しおこんぶ	ピーマン、ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、だいこん、つきこん、ねぎ	米、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
20	水	とり肉	牛乳、スキムミルク、ちりめん、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、りんご、グリーンピース、キャベツ、コーン、みかん、黄桃、パイナップル	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、カレールウ、ごま油
21	木	ぶた肉、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	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
22	金	ぶた肉、だいず、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、かぶ、きゅうり	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
25	月	なっとう、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	たくあん、たまねぎ	米、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
26	火	ぶた肉、ハム、なると、やきぶた	牛乳	にんじん、こまつな、にら	ねぎ、さんさい、もやし、コーン、メンマ、きくらげ、キャベツ	米、さとう、ワントン、豆乳パンナコッタ	油、ごま油、ごま
27	水	ぶた肉、ウィンナー、だいず、ツナ、とり肉、あさり	牛乳、チーズ、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、キャベツ、えだまめ、しめじ、グリーンピース	パン、さとう、じゃがいも	油、カレールウ、ベジメルトソース、生クリーム
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	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
29	金	ぶた肉、みそ、ミックスビーンズ、だいず、ベーコン、とうふ、たまご	牛乳、チーズ	ピーマン、にんじん、ブロッコリー、にら	たまねぎ、りんご、キャベツ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま

5月は、小学校では運動会が、中学校では部活動の練習が本格的に行われます。力を発揮するためには、練習だけでなく生活習慣や食事にも気を配ることが大切です。



運動会や部活動で力を発揮するために

生活習慣

早寝 早起き 朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲が低下してしまいます。また、疲れを回復させるために睡眠も大切です。日頃から、早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べると、様々な栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

体調をととのえて勝利を目指そう!

激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると、筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早くエネルギーを補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。