

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 東部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX (25) 3204

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、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

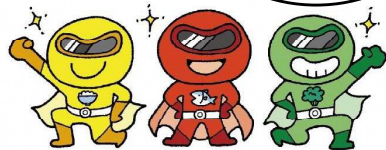
き黄 エネルギーの
もとになる

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

	火	水	木	金
<p>献立表の見方</p> <p>上段：小学校(中学年) 下段：中学校</p> <p>左：エネルギー(kcal) 中実：たんぱく質(g) 右：塩分(g)</p>	<p>献立は都合により変更させていただきます。ご了承ください。</p> <p>毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に市内の保育園・小学校・中学校で、合同メニューを味わいます。5月は旬の新じゃがいもを使った「ツナポテ」です。</p>	<p>ばくもぐランチ</p> <p>< 19日 ツナポテ ></p>	<p>ミニ柏もち</p> <p>豚肉と野菜の揚げがらめ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>645 / 25.6 / 2.3 830 / 30.9 / 2.6</p>	
<p>熱中症を防ごう!</p> <p>早おき早ねて生活リズムを整えよう</p> <p>朝ごはんは必ず食べよう</p> <p>こまめに水分補給しよう</p>	<p>カレー炒め</p> <p>とりの肉のレモン風味</p> <p>ごはん</p> <p>ごぼうのスープ</p> <p>609 / 27.5 / 2.1 774 / 32.6 / 2.5</p>	<p>7</p> <p>海藻サラダ</p> <p>白身魚のピザ風焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p> <p>579 / 27.1 / 2.4 742 / 32.5 / 2.7</p>		
<p>11</p> <p>フロッコリーの和風サラダ</p> <p>鮭フライオーロラソース</p> <p>ごはん</p> <p>旬菜汁</p> <p>664 / 29.0 / 2.5 823 / 32.5 / 2.9</p>	<p>12</p> <p>豆乳バナナコッタ</p> <p>福神あえ</p> <p>ポークカレー</p> <p>637 / 22.2 / 2.3 785 / 26.2 / 2.7</p>	<p>13</p> <p>チーズサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>丸パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>631 / 29.9 / 2.9 774 / 35.5 / 3.5</p>	<p>14</p> <p>かつおとポテの甘辛揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>若竹みそ汁</p> <p>588 / 30.2 / 2.1 749 / 36.0 / 2.8</p>	<p>15</p> <p>カクテルフルーツ</p> <p>パンサンズ</p> <p>うま煮丼</p> <p>628 / 23.1 / 2.2 792 / 27.3 / 2.4</p>
<p>18</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>814 / 30.6 / 2.6</p>	<p>19</p> <p>ばくもぐランチ</p> <p>ツナポテ</p> <p>チャーハン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>596 / 27.0 / 2.4 791 / 33.0 / 2.9</p>	<p>20</p> <p>抹茶蒸しパン</p> <p>ごま風味あえ</p> <p>うどん</p> <p>山菜汁</p> <p>642 / 28.9 / 2.4 832 / 36.1 / 2.8</p>	<p>21</p> <p>なっとうあえ</p> <p>車麩の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそばろ</p> <p>637 / 24.5 / 2.0 802 / 28.5 / 2.5</p>	<p>22</p> <p>切り干し大根のソース炒め</p> <p>さばの甘辛焼き</p> <p>ごはん</p> <p>もすくのみそ汁</p> <p>571 / 26.2 / 2.1 736 / 31.8 / 2.5</p>
<p>25</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>574 / 26.8 / 1.9 727 / 31.9 / 2.0</p>	<p>26</p> <p>白身魚のピリ辛ソース</p> <p>ごはん</p> <p>野菜とえのきのみそ汁</p> <p>594 / 26.4 / 2.2 755 / 31.8 / 2.6</p>	<p>27</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>アイエロライスクリームスープ</p> <p>608 / 22.1 / 2.3 770 / 26.5 / 2.8</p>	<p>28</p> <p>のり酢あえ</p> <p>スタミナレバー</p> <p>ごはん</p> <p>五目スープ</p> <p>596 / 27.0 / 2.4 759 / 32.0 / 2.9</p>	<p>29</p> <p>小松菜と大豆のサラダ</p> <p>千草焼き</p> <p>わかめごはん</p> <p>沢煮焼</p> <p>北条小なし 743 / 33.1 / 2.8</p>

朝ごはんをしっかりと食べよう!



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、疲れたり、いらいら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。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

早寝・早起き・朝ごはん~よい習慣を身に付けよう~



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す。朝日は体内時計のずれを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日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



登校前に毎日朝ごはん



5月 食材料表

2026年5月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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
		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	油あげ、ぶた肉、とうふ、かまぼこ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	たけのこ、しょうが、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、かしわもち	油
7	木	とり肉、ぶた肉、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、レモン果汁、つきこん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
8	金	メルルーサ、だいず、ハム、ウインナー	牛乳、チーズ、海そう	にんじん、ピーマン	たまねぎ、もやし、キャベツ	米、ABCマカロニ、じゃがいも	油
11	月	さけ、ぶた肉、みそ、ハム、とうふ、だいず	牛乳、のり	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、わらび、たけのこ、ねぎ	米、じゃがいも、さとう、小麦こ、パンこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
12	火	ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、ふくじんづけ、きゅうり、キャベツ	米、麦、じゃがいも、豆乳パンナコッタ	油、ごま、カレールウ
13	水	ぶた肉、とり肉、だいず、とうふ、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ	パン、パンこ、さとう、かたくりこ、マカロニ、じゃがいも	油
14	木	かつお、ハム、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、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
15	金	ぶた肉、あつあげ、ハム	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、もやし、黄桃、りんご、パイナップル、レモン果汁	米、さとう、はるさめ、ダイズゼリー、かたくりこ	ごま油、油
18	月	ハム、あつあげ、みそ、肉だんご	牛乳、ししゃも、青のり、ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ごぼう	米、天ぷらこ、さとう	油、ごま
19	火	ツナ、やきぶた、ぶた肉、なると	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ	ねぎ、メンマ、もやし、たまねぎ、えだ豆	米、じゃがいも、ワンタン	油、ノンエッグマヨネーズ
20	水	ぶた肉、油あげ、ハム、なると、豆乳	牛乳	にんじん、こまつな	わらび、みずな、うど、たけのこ、ねぎ、もやし、たまねぎ	ゆでうどん、ホットケーキミックス、あまなっとう(あずき)	油、ごま
21	木	ぶた肉、あつあげ、なっとう	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、たくあん、しょうが、しらたき、たまねぎ	米、車ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
22	金	さば、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、もすく	にんじん、ピーマン	しょうが、キャベツ、切り干しだいこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	油
25	月	ぶた肉、とり肉、ツナ、だいず、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	たけのこ、たまねぎ、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しいたけ、メンマ	米、さとう、かたくりこ、しゅうまいの皮	ごま油、油
26	火	たら、ぶた肉、とうふ、さつまあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、つきこん、えだ豆、キャベツ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
27	水	とり肉、ハム、白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、黄桃、パイナップル	米、じゃがいも、さとう、ゼリーのもと	油、ホワイトルウ
28	木	とり肉、レバー、ツナ、ぶた肉、なると、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ニラ	しょうが、にんにく、もやし、メンマ、キャベツ、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
29	金	たまご、とり肉、ハム、だいず、ぶた肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、さやいんげん、さやえんどう	たまねぎ、しいたけ、キャベツ、ごぼう、たけのこ、えのきたけ	米、さとう、はるさめ	油