

2023年度

5月 給食だより

しんねんど はじ げつ 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 きやうよう 疲れが出やすくなります。栄養と休養をきちんととりましょう。

柏崎市枇杷島地区
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 こんだて表

月	火	水	木	金
1 大豆とひじきのチース焼き ゆかりあえ ごはん 626 / 274 / 24 790 / 33.4 / 3.0	2 かしわもち コーンおひたし 鶏のみそてりやき たけのこごはん 644 / 29.1 / 2.6 804 / 34.6 / 3.2 こどもの日献立	5/19 ほくもぐランチ 山菜とたけのこの炒め煮 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、春が旬の山菜やたけのこを使って炒め煮にします。シャキシャキ食感や旬の味を楽しんでいただきますよ♪ 613 / 30.2 / 1.9 773 / 35.9 / 2.3	山菜とたけのこの炒め煮 *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。 小：1杯 / たんぱく質 / 塩分 中：1杯 / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・行事など	
8 抹茶豆乳プリン 回鍋肉丼(麦ごはん) 609 / 31.8 / 1.3 780 / 39.2 / 1.8	9 切干大根のごまあえ 和風ハンバーグ 625 / 28.5 / 2.0 796 / 34.7 / 2.4	10 塩昆布あえ かつおの揚げ煮 613 / 30.2 / 1.9 773 / 35.9 / 2.3	11 フルーツヨーグルト 海藻サラダ 678 / 25.2 / 2.7 865 / 30.7 / 3.6	12 いそあえ ししゃもの風味揚げ 1人2本 605 / 25.1 / 1.8 769 / 30.9 / 2.1
15 フルーツ吉豆 野菜ナムル 627 / 27.0 / 2.3 787 / 32.8 / 2.8	16 ポテトサラダ 豚肉のしょうが炒め 644 / 29.2 / 2.1 813 / 35.4 / 2.6 はまなず欠食	17 コールスローサラダ 白身魚フライ 656 / 26.6 / 2.8 806 / 32.6 / 3.6	18 春雨サラダ レバーのみそケチャップ 622 / 26.3 / 2.2 787 / 31.7 / 2.6 磯が沖中欠食	19 ほくもぐランチ 山菜とたけのこの炒め煮 651 / 29.4 / 2.7 825 / 35.8 / 3.5 ほくもぐランチ
22 小エビの新緑酢 手作りコロケ 687 / 26.6 / 2.5 870 / 32.5 / 3.1 枇杷島小欠食	23 ほうれん草ソテー タンダリーサーモン 603 / 30.6 / 2.0 763 / 36.6 / 2.5	24 たくあんあえ 笹かまのてんぷら 677 / 27.8 / 3.0 823 / 35.7 / 4.0 かしわざきの食育5か条献立	25 ブロッコリーの和風サラダ 厚揚げのみそ炒め 622 / 26.9 / 2.1 790 / 32.6 / 2.5	26 アスパラと大豆のサラダ チキンライス 663 / 20.9 / 2.7 836 / 25.1 / 3.2
29 じゃがいも さばのごまみそ焼き 632 / 28.8 / 2.0 793 / 34.5 / 2.2 半田小欠食	30 いりどり きりざい 625 / 26.3 / 2.1 794 / 31.7 / 2.5	31 ひじきの炒め煮 とりの塩からあげ 663 / 26.9 / 2.4 832 / 32.3 / 3.0	5月地場産物 ごはん だいず (予配)	5月24日は かしわざきの食育5か条献立 食卓に旬の食材 地元の野菜

5月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

食べ物は、体の中での働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。給食では、必ず赤・黄・緑の3つがそろっています。みなさんも食事のときに、3つがそろっているかチェックしてみましょう。

そろっているかな？ あかきみどり

 赤 からだ 体をつくるものになる 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など	 黄 エネルギーになる ごはん、パン、めん、いも類、油など	 緑 からだ 体の調子をととのえる 野菜、果物、きのこなど
--	---	--

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、単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。今は苦手なもの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あります。食わず嫌いにならずに、一口でも食べる努力をしましょう。



元気の合言葉！

早寝・早起き・朝ごはん

健康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。

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





特別栽培米について

4月から給食のお米は、柏崎市産コシヒカリの特別栽培米に代わりました。

特別栽培米とは、農薬や化学肥料を減らしながら、害虫に食べられないように病気にならないようにと大切に育てられたお米のことです。

一生懸命育ててくれた柏崎市の農家の方々に感謝していただきます。



※このマークが自印です

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

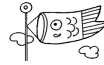


食卓に旬の食材 地元の野菜

5/24の給食は、春が旬の「山菜」を使った献立です。わらび、うらと、みずな、など新潟県で収穫された山菜を使います。旬を味わいましょう。



5月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て>教育>学校給食>学校給食だより

2023年 5月 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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	月	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳、チーズ、ひじき	こまつな、トマト	だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	米、さとう	ごま、油
2	火	とうふ、かまぼこ、あぶらあげ、みそ、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン、たけのこ、にんにく、もやし	米、はちみつ、さとう、かしわもち	ごま、ごま油、油
8	月	とりだんご、みそ、ぶた肉、とうにゅう	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、にら	ねぎ、はくさい、きくらげ、キャベツ、にんにく、たまねぎ、まっちゃん	米、むぎ、はるさめ、さとう、プリンの素、かたくりこ	油
9	火	ぶた肉、とり肉、だいず、とうふ、こうやとうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、きりぼしだいこん、しょうが、にんにく	米、さとう	ごま、油、ごま油
10	水	かつお、とり肉、とうふ	牛乳、しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、こぼろ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
11	木	とり肉、ぶた肉、だいず	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、チーズ、くさわかめ、かいそう	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、にんにく、コーン、バナナ、パイナップル、ももかん、みかんかん	米、むぎ、さとう	油、カレールウ
12	金	ぶた肉	牛乳、ししゃも、あおりの、のり	さやいんげん、にんじん、こまつな	しらたき、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、もやし	米、じゃがいも、さとう、こめこ、こむぎこ	油
15	月	とうふ、ぶた肉、やきぶた、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しいたけ、しょうが、たけのこ、ねぎ、えだまめ、コーン、もやし	米、かたくりこ、さとう、フルーツ杏仁	ごま油、ごま
16	火	ハム、ぶた肉、あぶらあげ、たまご、みそ、だいず、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが、ねぎ、えのきたけ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ
17	水	とり肉、ベーコン、ほき	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	パン、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ	油、ノエッグ 卵卵ス
18	木	とうふ、ハム、みそ、レバー、とり肉、だいず	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、もやし、しょうが	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま油、油
19	金	あぶらあげ、みそ、だいず、とり肉、ぶた肉、こうやとうふ、とうにゅう	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、さやいんげん	ねぎ、つきこん、たけのこ、わらび、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油
22	月	ぶた肉、あぶらあげ、だいず、みそ、とうふ、えび、とうにゅう	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、コーン	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
23	火	ぶた肉、ベーコン、さけ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう	しらたき、キャベツ、たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油
24	水	あぶらあげ、たまご、とり肉、ささかまぼこ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たくあん、わらび、えのきたけ、みずな、しめじ、やまうど、なめこ	うどん、さとう、こむぎこ	油、ごま
25	木	あつあげ、みそ、ぶた肉、とうふ、ベーコン、だいず、とりだんご	牛乳、のり	にら、ブロッコリー、にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、しらたき、ねぎ、こぼろ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
26	金	とうにゅう、ベーコン、だいず、ハム、とり肉	牛乳	にんじん、アスパラガス	たまねぎ、コーン、きゅうり、グリーンピース	米、こめこ、マカロニ、じゃがいも、かたくりこ、さとう、アゼロラゼリー	油、ホワイトルウ、ごま油
29	月	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、さば	牛乳、しおこんぶ	さやいんげん、にんじん、こまつな	コーン、だいこん、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	ごま油、ごま
30	火	なっとう、あつあげ、ぶた肉、とり肉	牛乳	のざわなづけ、にんじん、さやいんげん	たくあん、しらたき、たまねぎ、しいたけ、つきこん、たけのこ	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油、油
31	水	とうふ、あぶらあげ、うち豆、ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん	ねぎ、たけのこ、つきこん、にんにく	米、さとう、かたくりこ	油、ごま、ごま油