

2023年度

5月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX (22) 4573

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

<p>赤</p> <p>からだ 体をつくるものになる</p> <p>さかな、にく、たまご 魚、肉、卵、 大豆・大豆製品など</p>	<p>黄</p> <p>エネルギーになる</p> <p>ごはん、パン、めん、 いも類、油など</p>	<p>緑</p> <p>からだ 体の調子をととのえる</p> <p>やさい、くだもの 野菜、果物、きのこなど</p>
--	---	---

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に慣れてきて、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。



5月 献立表

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ツナコーン サラダ</p> <p>大豆と ひじきの チーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>香キャベツの カレースープ</p> <p>636/25.9/2.4 795/30.6/3.0</p> <p>かわさき教育5か月の日献立・北隼石小欠食</p>	<p>2</p> <p>相もち</p> <p>ゆかり あえ</p> <p>かつおの 揚げ煮餅</p> <p>沢庵梅</p> <p>679/30.1/2.2 834/35.6/2.7</p> <p>こどもの日献立・北隼石小欠食</p>	<p>都合により 献立を一部 変更する場合があります。 ご了承ください。</p>	<p>5月の地場産物は...</p> <p>大豆</p> <p>ごはん</p> <p>柏崎地場レンジャー</p>	
<p>8</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ツナごぼう サラダ</p> <p>ドライカレー</p> <p>703/26.1/2.5 866/30.3/2.8</p>	<p>9</p> <p>鯛袋小魚 (中のみ)</p> <p>切り干し ナムル</p> <p>いかの 薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>中華 卵スープ</p> <p>616/27.8/2.6 808/33.1/3.4</p>	<p>10</p> <p>ひじきの マリネ</p> <p>鶏の はちみつ 照り焼き</p> <p>アップル チップパン</p> <p>643/28.9/2.8 790/64.8/3.3</p>	<p>11</p> <p>ごまネーズ あえ</p> <p>さばの みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>春の のっぺい汁</p> <p>630/27.6/2.2 796/33.0/2.7</p>	<p>12</p> <p>いりどり あえ</p> <p>和風 ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめの みそ汁</p> <p>618/26.3/2.1 771/31.2/2.6</p> <p>ヘルシオDAY</p>
<p>15</p> <p>しば漬け あえ</p> <p>鶏の 西京焼き</p> <p>ごはん</p> <p>まいづる 肉じゃが</p> <p>609/28.3/2.0 761/33.6/2.3</p> <p>ごち旅～京都府～</p>	<p>16</p> <p>ごまじゃこ サラダ</p> <p>スタミナ レバー</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>みそ ワンタン スープ</p> <p>657/27.0/2.9 819/31.5/3.5</p>	<p>17</p> <p>抹茶蒸しパン</p> <p>わかめの 中華あえ</p> <p>山菜汁</p> <p>ゆでうどん</p> <p>646/22.6/2.9 766/26.0/3.3</p>	<p>18</p> <p>山菜と たけのこの 炒め煮</p> <p>鮭の みそマヨ 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>そぼろ汁</p> <p>629/27.9/2.5 791/33.4/2.8</p> <p>はくもくランチ</p>	<p>19</p> <p>アップル ジャベット</p> <p>たくあん あえ</p> <p>刻み海苔</p> <p>チキン タレカツ丼</p> <p>にら玉 みそ汁</p> <p>655/28.0/2.1 819/33.8/2.6</p>
<p>22</p> <p>じゃこ おひたし</p> <p>干鰯 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>鶏団子の みそ汁</p> <p>616/27.5/2.6 768/32.8/3.1</p> <p>田尻小・北隼石小・日吉小欠食</p>	<p>23</p> <p>豆乳パンナコッタ</p> <p>切り干し ビビンバ</p> <p>キムチ スープ</p> <p>652/26.5/2.5 808/31.1/2.9</p>	<p>24</p> <p>ツナごぶ サラダ</p> <p>あじの チリソース</p> <p>ごはん</p> <p>春雨 スープ</p> <p>600/27.1/2.2 753/31.7/2.6</p>	<p>25</p> <p>和風 ポテト サラダ</p> <p>ひじきツナ 佃煮</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの カレー煮</p> <p>625/24.0/2.2 816/30.2/3.0</p>	<p>26</p> <p>ごま酢 あえ</p> <p>チキン チキン ごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>なめこの みそ汁</p> <p>640/26.8/2.1 800/31.6/2.4</p> <p>第二中欠食</p>
<p>29</p> <p>こんにゃく サラダ</p> <p>豚の しぐれ煮</p> <p>ごはん</p> <p>打ち豆の みそ汁</p> <p>604/29.1/2.2 760/34.3/2.6</p> <p>比呂小欠食</p>	<p>30</p> <p>壁わかめの きんぴら</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろ煮</p> <p>616/24.1/2.6 776/28.3/3.0</p>	<p>31</p> <p>ノンエッグ タルタルソース</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>白身魚の フライ</p> <p>ミネスト ローネ</p> <p>629/26.7/2.7 776/32.4/3.3</p>	<p>かわさき ふるさとはくもくランチ</p> <p>山菜とたけのこの炒め煮</p> <p>毎月19日は食育の日です。柏崎市では毎日19日 後に市内の保育園、小学校、中学校で各局メニューを 味わいます。今月は、旬の山菜とたけのこを使った炒 め煮です。旬の味を味わいましょう。</p>	

5月の給食予定&材料表

2023年5月 柏崎市中央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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	月	ぶた肉、だいず、ツナ、ウィンナー	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ、にんにく、コーン、キャベツ、しめじ、もやし	ごはん、じゃがいも、さとう	オリーブ油、油、カレールウ
2	火	かつお、とり肉、ぶた肉	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	たまねぎ、しょうが、えだまめ、しいたけ、えのきだけ、ごぼう、たけのこ、もやし	ごはん、はるさめ、さとう、片栗粉、柏もち	ごま油、油、ごま
8	月	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト	セロリ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう	ごはん	油、ごま、カレールウ、オリーブ油
9	火	いか、とうふ、たまご、ベーコン、ハム	牛乳、かたくちいわし(中のみ)	にら、にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、えのきだけ、たけのこ、もやし、きりほしだいこん	ごはん、片栗粉、さとう	ごま油、油、ごま
10	水	ツナ、とり肉、あさり、とうにゅう、ベーコン	牛乳、ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ	アップルパン、はちみつ、じゃがいも	オリーブ油、油、ベジマメソース
11	木	さば、あつあげ、とり肉、ハム、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、つきこん、しいたけ、たけのこ、しょうが、わらび	ごはん、じゃがいも、片栗粉、ざらめ	ごま、ノンエッグマヨネーズ
12	金	ぶた肉、とり肉、とうふ、だいず、かつおぶし、みそ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、キャベツ、コーン、しょうが	ごはん、じゃがいも、さとう、片栗粉、パン粉	ごま、ごま油
15	月	ぶた肉、さわか、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり、しばづけ	ごはん、じゃがいも、さとう	ごま油、ごま
16	火	レバー、とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、ちりめん	にら、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、コーン、メンマ、もやし、きりほしだいこん、しそ	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう、ワカ皮	油、ごま油、ごま
17	水	あぶらあげ、かまぼこ、ツナ、とうにゅう	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、つきこん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、わらび、みずな、山うど	ゆでうどん、ホットケーキミックス、あまなっとう、さとう	油、ごま、ごま油
18	木	さつまあげ、あつあげ、とり肉、さけ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん、パセリ乾	つきこん、たけのこ、だいこん、えのきだけ、たまねぎ、ねぎ、わらび、みずな、山うど	ごはん、片栗粉、さとう	ごま、油、ごま油、マヨネーズ
19	金	とり肉、とうふ、たまご、みそ、だいず、かつおぶし	牛乳、のり	にら、にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、たくあん、りんご	ごはん、じゃがいも、小麦粉、パン粉、さとう	油、ごま、ごま油
22	月	ぶた肉、たまご、とうふ、みそ、だいず、肉団子	牛乳、のり、ちりめん	にんじん、こまつな、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、もやし	ごはん、さとう	油、ごま
23	火	ぶた肉、みそ、たまご、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、きりほしだいこん、しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、ねぎ、キムチ、えのきだけ	ごはん、はるさめ、さとう、豆乳パンナコッタ	ごま、ごま油
24	水	ツナ、ぶた肉、あじ	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、もやし、しいたけ、たけのこ、しょうが、にんにく	ごはん、はるさめ、さとう、片栗粉	ごま、油、ごま油
25	木	ぶた肉、あつあげ、ハム、だいず、かつおぶし、ツナ、ちくわ	牛乳、ひじき、チーズ(中のみ)	にんじん	きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、つきこん、しいたけ	ごはん、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油、カレールウ
26	金	とり肉、とうふ、だいず、あぶらあげ、糸かまぼこ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、えだまめ、だいこん、ねぎ、なめこ、もやし	ごはん、片栗粉、さとう	油、ごま、ごま油
29	月	ツナ、とうふ、みそ、だいず、うち豆、ぶた肉	牛乳、わかめ、しらす、ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、だいこん、ねぎ、えのきだけ、しょうが、ごぼう	ごはん、じゃがいも、さとう	ごま油、油、ごま
30	火	なっとう、さつまあげ、あつあげ、ぶた肉	牛乳、くきわかめ	にんじん、さやいんげん、のざわなづけ	たくあん、つきこん、ごぼう、たまねぎ、しょうが、たけのこ	ごはん、じゃがいも、さとう、片栗粉	ごま、油
31	水	だいず、ウィンナー、ホキ	牛乳	にんじん、トマト、パセリ	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんにく、きゅうり、コーン	パン、じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉	オリーブ油、油、ノンエッグタルタルソース

かしわざき食育5か条の日献立

食卓に旬の食材、地元の野菜

今月は、「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに1日に実施します。柏崎市でとれた大豆を使った「大豆とひじきのチーズ焼き」、旬の春キャベツを使った「春キャベツのカレースープ」を味わいます。

ご家庭でも、地元の野菜や旬の野菜を積極的に取り入れて、季節感あふれる食卓を心がけましょう。

ヘルシオ(減る塩)DAY

中央調理場では月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行っています。新潟県民は塩をとりすぎているという現状があります。健康な体づくりのためには、塩のとりすぎはよくありません。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介いたします。ご家庭でも参考にしてみてください。

今月の減る塩おすすめポイントは「油脂の香りとコク」

今月のヘルシオDAYは、12日です。「いろいろあえ」は野菜の和え物ですが、味付けにごま油を使用しています。ごま油やオリーブ油など香りのよい油を料理の仕上げに使うことで、コクが出て薄味でもおいしく食べることができます。和え物やサラダの他、煮物や汁物の仕上げに、ごま油などで香りづけしてみてくださいはいかがでしょうか？

給食で味わおう！日本全国 旅気分♪ ～ぶらりごちそうの旅～

中央調理場の給食では、「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を、実施しています。全国各地の料理を味わうことで、様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。

< 今月のごち旅は、京都府 >

京都を代表する漬物「しぼ漬け」を使ったあえ物や、京都名産の「西京みそ」で鯖を漬けた西京漬けが登場します。お楽しみに！