

2023年度

5月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)3532

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、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？



<p>赤</p> <p>からだ 体をつくるものになる</p> <p>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>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 こんだて表

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>抹茶豆乳プリン</p> <p>回鍋肉丼 (麦ごはん)</p> <p>春雨 スープ</p> <p>571 / 30.5 / 1.8 737 / 37.0 / 2.1</p>	<p>2</p> <p>おほかまヨシヤもの サラダ</p> <p>だししゃもの 風味揚げ</p> <p>だけのこ ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>668 / 27.8 / 2.3 855 / 34.6 / 3.3</p> <p>こどもの日献立</p>	<p>5/19</p> <p>ぼくもぐらんち</p> <p>山菜とだけのこの炒め煮</p> <p>毎月19日の「食育の白」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、香が旬の山菜やだ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！</p> <p>川上エネルギー kcal / たんぱく質 (g) / 食塩 (g) 川上エネルギー kcal / たんぱく質 (g) / 食塩 (g) 学校・学年の欠食予定、行事食等</p>	<p>3</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>とりの塩から揚げ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>たけのこのおから煮</p> <p>657 / 26.2 / 2.1 828 / 31.6 / 2.6</p>	<p>4</p> <p>たくあん</p> <p>雑炊</p> <p>あえ</p> <p>焼き</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>たけのこのおから煮</p> <p>576 / 25.0 / 2.6 748 / 32.6 / 3.6</p>
<p>8</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>海藻サラダ</p> <p>キーマカレー (麦ごはん)</p> <p>674 / 25.1 / 2.1 865 / 30.4 / 2.9</p>	<p>9</p> <p>塩昆布</p> <p>かつおの揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>584 / 29.1 / 1.7 732 / 34.4 / 2.2</p>	<p>10</p> <p>ゆかり</p> <p>大豆とあえ</p> <p>ひじきのチーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>631 / 29.4 / 2.1 797 / 35.2 / 2.8</p>	<p>11</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>とりの塩から揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>若竹汁</p> <p>657 / 26.2 / 2.1 828 / 31.6 / 2.6</p>	<p>12</p> <p>たくあん</p> <p>雑炊</p> <p>あえ</p> <p>焼き</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>たけのこのおから煮</p> <p>576 / 25.0 / 2.6 748 / 32.6 / 3.6</p>
<p>15</p> <p>クレール</p> <p>華サラダ</p> <p>五目チャーハン</p> <p>キャベコンスープ</p> <p>594 / 23.4 / 2.1 764 / 29.7 / 2.8</p>	<p>16</p> <p>切干大根</p> <p>厚揚げのナムル</p> <p>ごまだれ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまのみそ汁</p> <p>658 / 23.6 / 2.3 826 / 28.0 / 2.7</p>	<p>17</p> <p>手作りいちごジャム</p> <p>ココロサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>春のシチュー</p> <p>691 / 27.4 / 2.4</p>	<p>18</p> <p>ほうれん草のソテー</p> <p>オードリーサーモン</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜ポトフ</p> <p>633 / 31.8 / 2.1 799 / 38.1 / 2.5</p>	<p>19</p> <p>ぼくもぐらんち</p> <p>山菜とだけのこの炒め煮</p> <p>つくね</p> <p>煮し</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>619 / 28.3 / 2.0 790 / 34.1 / 2.5</p>
<p>22</p> <p>春色蒸パン</p> <p>キムチピピンパ</p> <p>春雨 スープ</p> <p>861 / 31.2 / 2.5</p>	<p>23</p> <p>炒りどり</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>658 / 27.2 / 2.1 831 / 32.9 / 2.6</p>	<p>24</p> <p>いそあえ</p> <p>豚たまかきあげ</p> <p>うどん</p> <p>山菜明とし</p> <p>つこん</p> <p>668 / 28.4 / 2.0 830 / 34.4 / 2.5</p>	<p>25</p> <p>じゃがいもの昆布あえ</p> <p>さばのごまみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>633 / 30.3 / 2.2 796 / 36.4 / 2.5</p>	<p>26</p> <p>春雨</p> <p>レバーのみそ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜スープ</p> <p>637 / 27.3 / 2.0 810 / 32.6 / 2.4</p>
<p>29</p> <p>小エビの新緑酢</p> <p>手作りコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>680 / 26.3 / 1.9 866 / 31.2 / 2.6</p>	<p>30</p> <p>チーズサラダ</p> <p>白身魚のレソあえ</p> <p>ごはん</p> <p>うま塩のわかず</p> <p>631 / 27.6 / 2.0 807 / 33.8 / 2.6</p>	<p>31</p> <p>切干大根の和風</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごま</p> <p>ハバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>香キャベツのみそ汁</p> <p>640 / 30.0 / 1.9 811 / 36.0 / 2.4</p>	<p>5月24日は</p> <p>5月地場産物</p> <p>ごはん</p> <p>だいず</p> <p>えちごひめ</p> <p>かしわざきの食育5か条献立</p> <p>食卓に旬の食材 地元の野菜</p> <p>(予定)</p>	<p>5月24日は</p> <p>かしわざきの食育5か条献立</p> <p>食卓に旬の食材 地元の野菜</p>

あさげんき 朝ごはん

1日をスタートしよう!

朝ごはんは、1日を元気にスタートするために大切な食事です。あか・きいろ・みどりのグループの食品がそろった朝ごはんを食べましょう。

あ・さ・ご・は・ん



4月から給食のお米は、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大切に育てられたお米のことです。

このマークが目印です。



5月材料表

柏崎市南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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	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	かまぼこ 豆乳 みそ ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ビーマン	ねぎ はくさい きくらげ キャベツ にんにく たまねぎ	米 麦 はるさめ プリンの素 片栗粉 さとう	油 ごま油
2	火	とうふ かまぼこ 油あげ とり肉 かつお節	牛乳 ひじき ししゃも 青のり	にんじん 赤ビーマン ほうれんそう	ねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ コーン	米 米粉 小麦粉 さとう かしわもち	油 マヨネーズ
8	月	ツナ ぶた肉 だいず ミックスビーンズ	牛乳 海草ミックス 生クリーム チーズ ヨーグルト	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 パナ パイ もも みかん	米 麦 さとう	油 カレールウ
9	火	とうふ とり肉 かつお	牛乳 こんぶ 青のり	こまつな にんじん	だいこん ねぎ つきこん こぼろ キャベツ きゅうり しょうが	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油
10	水	油あげ 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 にんじん	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
11	木	とうふ さつまあげ うち豆 とり肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ねぎ たけのこ つきこん エリンギ にんにく しょうが	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま
12	金	かつお節 ぶた肉 笹かまぼこ 厚あげ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん きぬさや	つきこん たけのこ キャベツ きゅうり たくあん	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま
15	月	卵 焼きた ツナ なると とり肉 ミックスビーンズ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが たけのこ キャベツ きくらげ コーン きゅうり もやし	米 じゃがいも クレープ	ごま油 ごま
16	火	ハム みそ だいず 卵 厚あげ	牛乳	赤ビーマン にんじん ほうれんそう	もやし 切干大根 えのきたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも 車ふ	ごま油 ごま油
17	水	だいず 揚げ えび 白いんげん豆 ベーコン あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん アスパラガス	きゅうり いちご レモン汁 キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう マカロニ	油 生クリーム ベシヤメルソース
18	木	ぶた肉 ウィナー さけ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ コーン かぶ しめじ しょうが にんにく キャベツ	米 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター
19	金	油あげ みそ だいず とうふ ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ つきこん たけのこ ねぎ たまねぎ 山菜	米 じゃがいも さとう パン粉	油
22	月	あさり とうふ なると ぶた肉	牛乳	にんじん ちがサイ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ もやし 切干大根 にんにく ちが たけのこ しょうが いちご	米 麦 片栗粉 さとう 蒸パンミックス	油 ごま ごま油
23	火	なっとう 厚あげ ぶた肉 とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん のさわな さやいんげん	たくあん たまねぎ しめじ こんにゃく たけのこ こぼろ グリンピース	米 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま油
24	水	油あげ 卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 のり ちりめん	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン たけのこ 山菜	ゆでうどん 米粉 小麦粉	ごま油
25	木	みそ だいず とうふ さば 油あげ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	コーン だいこん ねぎ しょうが	米 じゃがいも	ごま油 ごま
26	金	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 きくらげ きゅうり もやし しょうが	はるさめ さとう 片栗粉	ごま油 油
29	月	ぶた肉 みそ だいず とうふ えび 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 庄内ふ さとう	油
30	火	ホキ なると ぶた肉 高野とうふ ツナ	牛乳 チーズ	こまつな 赤ビーマン にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり ねぎ もやし メンマ きくらげ レモン汁	米 さとう 片栗粉 ワンタン皮	油
31	水	みそ だいず 厚あげ ぶた肉 とり肉 とうふ 高野とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし 切干大根 しょうが にんにく	米 さとう	ごま油 ごま油