

2023年度

# 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ましょう。

柏崎市西山地区  
学校給食共同調理場  
TEL 48-2290  
FAX 48-2291



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
<b>1</b> 庄内麩の ごま酢あえ いかの アーモンド がらめ ごはん 肉じゃが 730/30.7/2.0 871/36.1/2.4	<b>2</b> ○かしわもち 青菜ナムル 焼き肉丼 沢煮椀 664/26.9/2.2 782/31.2/2.6 子どもの日給食	<b>5/19</b> ぼくもぐランチ たけのこと 山菜の炒め煮 5月のぼくもぐランチは、春においしい旬のたけのこと山菜を使った煮物です。春の恵みが味わえる一品です。	＊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。	小：15時 - /たんぼく質/塩分 中：15時 - /たんぼく質/塩分 全校欠食の学校・行事など
<b>8</b> ほうれん草 と大豆の サラダ フルーツ ヨーグルト チキン カレー 727/24.7/2.8 861/28.8/3.3	<b>9</b> のりナッツ あえ かつおの 揚げ煮 ごはん じゃがいも のみそ汁 634/25.9/1.7 750/29.8/2.1	<b>10</b> 春雨 サラダ 抹茶 煮しパン 中華めん 塩ラーメン スープ 630/27.7/3.3 746/32.3/4.0	<b>11</b> カラフル マリネ 油淋鶏 ごはん 中華 コーンスープ 687/33.5/2.2 819/39.9/2.6	<b>12</b> じゃがいも の昆布あえ あじの トマチー 焼き ごはん キャベ コーン スープ 597/29.1/2.0 751/34.6/2.2
<b>15</b> 切干大根の 中華サラダ 酢豚風 肉団子 ごはん チンゲン菜 スープ 684/24.2/2.3 811/27.9/2.7	<b>16</b> □牛乳プリン ゴマ味 サラダ 白身魚の マヨコーン焼き ごはん じゃがいも のみそ汁 662/26.5/2.0 774/30.4/2.5	<b>17</b> ビーンズ サラダ ヨーグルト 鶏ごぼう ピラフ 切干 スープ 609/25.7/2.2 761/29.7/2.7	<b>18</b> 小1：1本 小2～：2本 か ごぎつね サラダ ししゃもの カレー揚げ ごはん うま塩 とん汁 673/28.1/2.3 847/33.8/2.8	<b>19</b> ぼくもぐランチ 旬と山菜 の炒め煮 あんかけ つくね ごはん けんちん汁 656/31.6/2.0 818/38.1/2.4
<b>22</b> いそあえ スタミナ レバー ごはん とうふ汁 654/27.8/2.1 818/33.1/2.6 内郷小欠食	<b>23</b> 海藻 サラダ カルカル キッシュ ごはん ちゃんぽん スープ 648/32.2/2.7 807/37.9/3.3	<b>24</b> フィッシュ バーガー具 はさみしよう シャキシャキ じゃがサラダ パーンズパン コーン ポタージュ 712/28.5/3.0 908/35.4/3.9	<b>25</b> さっぱり 納豆あえ 車麩の 揚げ煮 ごはん あさりの みそ汁 684/29.8/2.4 851/35.2/2.9	<b>26</b> かわり きんぴら ますの ゴマ塩麩 焼き ごはん 高野豆腐の 卵とじ汁 638/32.5/1.9 796/38.4/2.2
<b>29</b> 野菜 ソテー クリスピー チキン ごはん わらびの みそ汁 666/29.6/2.4 833/35.1/2.9 二田小欠食	<b>30</b> 小松菜の ごま酢あえ 豚キムチ ごはん 鶏団子と キャベツの スープ 587/28.0/2.1 737/32.9/2.3	<b>31</b> ひじき マリネ アセロラ ゼリー ソフトめん ミート ソース 666/29.8/2.9 825/36.4/3.6	<b>かしわぎの食育5か条給食！</b> 始めます！ 『かしわぎの食育5か条』とは、望ましい食習慣をかしわぎの顔文字で表わしたものです。毎月、一文字ずつ関連のある献立を給食で出していきます。5月は『か：かんでかしく肥満予防』です。18日の『ししゃものカレー揚げ』です。	

## 5月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

食べ物、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

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

## 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、一口でも食べる努力をしましょう。



# 今月の魚

## 【アジ (マアジ)】



### の豆知識

からだ 体にギザギザした固いうろこの『ぜいご』があるから気を付けよう!

★美味しい季節 4月から7月

★筋肉を作るたんぱく質、脳の働きを良くするDHAやEPAがたっぷり含まれている。

★日本でとれる約9割が『マアジ』。

### <おすすめレシピ>

### アジの梅しそソースがけ

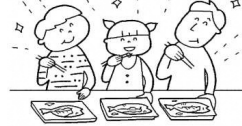
#### 【材料(4人分)】

- ・アジ: 4切れ
- ・塩: 少々
- ・おろし生姜: 小さじ1/2
- ・料理酒: 小さじ1
- ・しそ: 4枚
- ・梅ペースト: 小さじ1強
- ・しょうゆ: 小さじ2
- ・みりん: 小さじ1
- ・砂糖: 小さじ1
- ・水: 大さじ1~2

たれ

#### 【作り方】

- ①アジは塩、生姜、酒で下味をつける。
- ②下味をつけたアジを焦げ色が付くまで焼く。
- ③しそは千切りにする。
- ④ソースの材料を煮立てて、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤焼いたアジにたれとしそをのせる。



## 【カツオ】の豆知識



はる 春にとれるカツオは、『初がつお』と呼ぶよ! たたきて食べると美味しいよ。

★おいしい季節 3月から7月(初がつお)、9月から11月(戻りがつお)

★体で作れない必須アミノ酸がバランスよく含まれている。

★ビタミン類、ミネラルが多く、肌を元気にしたり、エネルギーや脂質などの働きをよくなる。

## ～お知らせ～

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、農業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

2023年5月 柏崎市西山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・いも・砂糖	油脂
1	月	いか、厚揚げ、ぶた肉	牛乳	ざやいんげん、にんじん、ほうれんそう	つきこん、たまねぎ、もやし	米、こむぎこ、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	アーモンド、油、ごま、ごま油
2	火	みそ、ぶた肉、系かまぼこ、とり肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん、きぬさや、こまつな	たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、切干大根、しらたき、ごぼう、たけのこ、もやし、コーン	米、さとう、かたくりこ、かしわもち	油、ごま、ごま油
8	月	とり肉、だいた、ハム	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	トマトジュース、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン、パイン、みかん、もも	米、むぎ、じゃがいも、さとう	カレールー、油
9	火	かつお、厚揚げ、みそ、だいた	牛乳、のり、青のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、山菜水煮	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	アーモンド、油
10	水	やきぶた、いか、あさり、とり肉	牛乳、しおこんぶ	こまつな、赤ピーマン	キャベツ、たまねぎ、コーン、たけのこ、きゅうり、もやし	ちゅうかめん、はるさめ、ホットケーキミックス、はちみつ、あまなっとう	ごま油、油、ごま
11	木	とり肉、たまご、いか、えび	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、コーン、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう	油、ごま油、オリーブ油
12	金	あじ、とり肉	牛乳、チーズ、牛乳、しおこんぶ	トマト、にんじん、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、コーン、えのきたけ、かぶ	米、じゃがいも	オリーブ油、ごま、ごま油
15	月	とうふ、とり肉、ツナ、肉団子	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、ざやいんげん	たまねぎ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、切干大根、たけのこ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
16	火	あぶらあげ、みそ、だいた、メルルーサ	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、コーン、きゅうり	米、じゃがいも、牛乳プリン、米粉	ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
17	水	とり肉、ベーコン、厚揚げ、ミックスビーンズ	牛乳、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、こまつな、ざやいんげん	きゅうり、ごぼう、コーン、キャベツ、えのきたけ、切干大根、ぶなしめじ	米、じゃがいも、さとう	油
18	木	あぶらあげ、厚揚げ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、チーズ	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ、つきこん、ごぼう	米、さとう、こむぎこ、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
19	金	あぶらあげ、厚揚げ、みそ、とり肉、だいた、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、ざやいんげん、こまつな	つきこん、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、わらび	米、さとう、こめこ、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油、ごま
22	月	とり肉、レバー、とうふ、みそ、だいた	牛乳、かんてん、のり、しらすぼし、わかめ	にら、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、コーン	米、くるまふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、アーモンド、油
23	火	えび、ぶた肉、たまご、おから、とり肉、あさり、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ、海草ミックス	にんじん、きぬさや、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、もやし、きくらげ、メンマ、きゅうり、カリフラワー、コーン	米、さとう	ごま油、油、ごま
24	水	白身魚フライ、とうにゅう、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ	パン、さとう、じゃがいも	油、生クリーム、ホワイトルー、オリーブ油、アーモンド
25	木	なっとう、厚揚げ、みそ、あさり、とり肉、だいた	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、ざやいんげん	きゅうり、梅ペースト、たくあん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、くるまふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
26	金	たまご、こうやとうふ、とり肉、ます	牛乳	こまつな、にんじん、ざやいんげん	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、つきこん、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
29	月	とり肉、あぶらあげ、みそ、だいた、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、きくらげ、キャベツ、コーン、わらび	米、コーンフレーク、パンこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、ねりごま、油、ごま油
30	火	ぶた肉、とり肉、みそ、たまご	牛乳	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	もやし、たまねぎ、キムチ、キャベツ、ねぎ、しらたき、つきこん	米、さとう、かたくりこ	ごま、油、ごま油
31	水	とり肉、ぶた肉、だいた	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム	ソフトめん、さとう、アセロラゼリー	オリーブ油、アーモンド、油