

2023年度

5月 給食だより

しんねんと はじ げつ がつ きんちよう すこ
 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、
 つかで えいよう きゅうよう
 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。

柏崎市西部地区
 学校給食共同調理場
 TEL&FAX (22) 9563



市のホームページ
 から見てね



5月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

たもの からだ なかではたらか 赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。
 食は、体の中の働きによって赤・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 体をつくるもとになる さかな、にく、たまご、 大豆・大豆製品など	 黄 エネルギーになる ごはん、パン、めん、 油など	 緑 からだ ちょうし 体の調子をととのえる 野菜、果物、きのこなど
--	---	--

好ききら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
 ではなく、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
1 <input type="checkbox"/> 牛乳 大豆と ひじきの チーズ焼き ゆかりあえ ごはん 大根の みそ汁 629 / 285 / 24 793 / 34.4 / 3.1	2 <input type="checkbox"/> 牛乳 コーン おひたし 鶏のみそ やき たけのこ ごはん すまし汁 661 / 306 / 28 825 / 36.5 / 3.5 子どもの日献立	5/19 <input type="checkbox"/> 牛乳 ばくもぐランチ 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しょう。	こんだて *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。	
8 <input type="checkbox"/> 牛乳 抹茶豆乳プリン 回鍋肉丼 (麦ごはん) 652 / 34.2 / 1.8 820 / 41.1 / 2.3	9 <input type="checkbox"/> 牛乳 切干大根の ごまあえ 和風 ハンバーグ ごはん 春キャベツ のみそ汁 634 / 30.2 / 2.1 807 / 36.4 / 2.6	10 <input type="checkbox"/> 牛乳 塩昆布あえ かつおの 揚げ煮 ごはん けんちん汁 601 / 30.5 / 2.0 756 / 36.4 / 2.6	11 <input type="checkbox"/> 牛乳 フルーツ ヨーグルト 海藻 サラダ キーマカレー (麦ごはん) 684 / 24.8 / 2.6 867 / 30.2 / 3.4	12 <input type="checkbox"/> 牛乳 たくあん あえ ししゃもの 風味揚げ ごはん たけのこ のおかず 695 / 24.9 / 2.2 755 / 30.4 / 2.6
15 <input type="checkbox"/> 牛乳 ポテト サラダ 豚肉の しょうが 炒め ごはん あつあげ みそ汁 636 / 27.8 / 2.3 802 / 33.1 / 3.1	16 <input type="checkbox"/> 牛乳 春雨 サラダ レバーの みそ ケチャップ ごはん チンゲン菜 スープ 631 / 27.1 / 2.3 798 / 32.6 / 2.8	17 <input type="checkbox"/> 牛乳 コール スロー サラダ 白身魚 フライ セルフフィッ ジュバーガー ミネスト ローネ 640 / 26.6 / 2.9 786 / 32.5 / 3.7	18 <input type="checkbox"/> 牛乳 こんこん スナック さんさい 山菜 チャーハン とうふ 豆腐の ちゅうかに 中華煮 651 / 26.8 / 2.8 824 / 32.2 / 3.4	19 <input type="checkbox"/> 牛乳 ばくもぐランチ 山菜と たけのこ の炒め煮 チーズ つくね蒸し ごはん じゃがいも のみそ汁 688 / 33.2 / 2.3 829 / 39.7 / 3.1 ばくもぐランチ
22 <input type="checkbox"/> 牛乳 ミエビの 新緑餅 手作り コロケ ごはん 豆腐の みそ汁 681 / 26.6 / 2.6 865 / 32.3 / 3.3	23 <input type="checkbox"/> 牛乳 いりどり きりざい ごはん じゃがいも のそぼろ煮 642 / 26.8 / 2.4 806 / 32.2 / 2.9	24 <input type="checkbox"/> 牛乳 いそあえ 笹かまの てんぷら うどん さんさい 山菜卵とじ うどん 670 / 28.4 / 3.0 811 / 36.2 / 4.0 かしわざきの食育5か条献立	25 <input type="checkbox"/> 牛乳 オレンジ じゃがいも の昆布あえ さばの ごまみそ 焼き ごはん 小松菜の みそ汁 647 / 30.2 / 2.1 813 / 36.3 / 2.4	26 <input type="checkbox"/> 牛乳 アスパラと 大豆のサラダ チキンライス 豆腐 シチュー 647 / 24.6 / 2.8 782 / 28.9 / 3.6
29 <input type="checkbox"/> 牛乳 ブロッコリー のごまネース 厚揚げの みそ炒め ごはん 豆腐だんご の汁 622 / 25.6 / 2.0 784 / 30.7 / 2.4	30 <input type="checkbox"/> 牛乳 じゃがいもの 角切りサラダ タンドリー サーモン ごはん 春雨 スープ 682 / 27.5 / 2.5 826 / 32.2 / 3.0	31 <input type="checkbox"/> 牛乳 ひじきの 炒め煮 とりの 塩からあげ ごはん 若竹汁 673 / 28.3 / 2.5 844 / 34.0 / 3.3	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 うに病気になるないように と大切に育てら 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月食材料表



○毎月19日は「食育の日」!

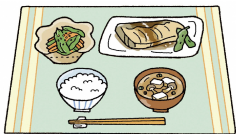
5月は、小学校では運動会が、中学校では部活動の練習が本格的に行われます。力を発揮するためには、練習だけでなく生活習慣や食事にも気を配ることが大切です。

運動会や部活動で力を発揮するために



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲が低下してしまいます。また、疲れを回復させるために睡眠も大切です。白頃から、早起き早寝の習慣を身に付けましょう。

栄養バランス

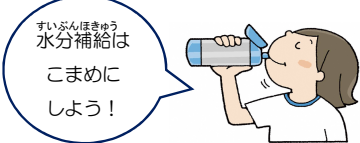


力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べると、様々な栄養素をまんべんなくとることができます。

運動会や試合の前日は何を食べていいの?

運動会や試合の前日の食事は、しっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。

消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生しやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで、白頃から食べ慣れているものを選びましょう。



体調をととのえて勝利を目指そう!



働き	からだ 体をつくる(赤)		からだ 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
主な食品	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、だいす、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	油、ごま
2 火	とうふ、かまぼこ、かつおぶし、あぶらあげ、とり肉、みそ	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	米、さとう、かしわもち	油、ごま、ごま油
8 月	ぶた肉、たまご、みそ、とうにゅう	牛乳	にら、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、コーン	米、むぎ、かたくりこ、さとう、プリン、素	油、ごま油
9 火	あぶらあげ、みそ、だいす、とうふ、ぶた肉、とり肉、こうやとうふ	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	米、さとう	油、ごま、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、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
11 木	ツナ、ぶた肉、だいす	牛乳、くわかめ、海軍ミックス、スキムミルク、チーズ、ヨーグルト	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン、バナナ、パインかん、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、かつおぶし	牛乳、ししやも、青のり	にんじん、さやいんげん	こんにゃく、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、こめこ、こむぎこ	油、ごま
15 月	ハム、あつあげ、みそ、だいす、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん、にら	きゅうり、コーン、ねぎ、たまねぎ、つきこん、だいこん	米、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
16 火	とうふ、ハム、みそ、レバー、とり肉、だいす	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、もやし	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	油、ごま油
17 水	メルルーサ(白身魚)、ベーコン、いんげん豆	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、こめこ	油、ノンエッグタルタルソース
18 木	とうふ、ぶた肉、やきぶた、だいす	牛乳、青のり	にんじん	キャベツ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、山菜水(わらび、ミズナ、うど)、ねぎ、ごぼう、れんこん	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	ごま油、油
19 金	あぶらあげ、みそ、だいす、とり肉、ちくわ、ぶた肉、こうやとうふ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、さやいんげん	ねぎ、つきこん、たけのこ、えのきたけ、わらび	米、じゃがいも、さとう	油
22 月	ぶた肉、あぶらあげ、みそ、だいす、とうふ、えび	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、じゃがいも、さとう	油
23 火	なっとう、あつあげ、ぶた肉、とり肉、さつまあげ	牛乳	にんじん、のさわなづけ、さやいんげん	たくあん、たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、こんにゃく、たけのこ	米、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
24 水	あぶらあげ、たまご、とり肉、笹かまぼこ	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、山菜水(わらび、ミズナ、うど)	うどん、さとう、こむぎこ、こめこ	油
25 木	さば、あぶらあげ、みそ、だいす、とうふ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん、こまつな	コーン、だいこん、ねぎ、えのきたけ、オレンジ	米、じゃがいも、さとう	ごま油、ごま
26 金	とり肉、とうにゅう、ベーコン、だいす、ハム、かまぼこ、ひよこめめ	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、しいたけ	米、こめこ、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ホワイトルー、ごま油、マーガリン
29 月	あつあげ、みそ、ぶた肉、とうふ、とり肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、にら	キャベツ、コーン、たまねぎ、だいこん、ねぎ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、しらたまこ	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
30 火	さけ、なると、やきぶた、ハム	牛乳、ヨーグルト	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、きゅうり、メンマ、えのきたけ、もやし	米、じゃがいも、はるさめ、ボンデーナッツ	ノンエッグマヨネーズ
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	米、さとう、かたくりこ	油、ごま、ごま油