

2023年度

5月 給食だより

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL&FAX 25-3204

しんねんど はし げつ 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。



献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
1 牛乳 かみかみ サラダ キャロットライス ほろりん串とツナ クリームドリア 717 / 25.3 / 1.7 857 / 29.5 / 2.0	2 中 通小 欠食 牛乳 かしわ餅 ゆかり和え かつおの揚げ煮 あさりの味噌汁 671 / 29.1 / 2.4 821 / 34.2 / 2.8	こどもの日 5月5日は「こどもの日」です。この日は、「かしわ餅」を食べる習慣があります。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので縁起がよいと言われていいます。	献立表の見方 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー (kcal) 中央：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)	献立表の見方 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー (kcal) 中央：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)
8 牛乳 豆乳パンナ コッタ ごぼうとツナのサラダ ドライカレー 686 / 23.6 / 2.5 849 / 27.8 / 2.8	9 中 通小 欠食 牛乳 (中のみ) ミニフィッシュ 切干大根のナムル イカの薬味ソース ごはん 中華卵スープ 652 / 27.8 / 2.7 814 / 32.9 / 3.3	10 牛乳 ひじきのマリネ 鶏のはちみつ照り焼き 豆腐クラム チョウダー アップルチップパン 665 / 29.2 / 2.8 816 / 35.2 / 3.7	11 牛乳 ごまネーズ和え 鯖の味噌煮 ごはん 春の佃煮汁 639 / 27.9 / 2.3 806 / 33.4 / 2.7	12 牛乳 和風ハンバーグ 彩り和え 和風ハンバーグ ごはん わかめの味噌汁 622 / 27.0 / 2.2 779 / 31.8 / 2.7
15 ちの旅 京都 牛乳 しば漬け和え 鯖の西京焼き ごはん まいづる肉じゃが 608 / 28.3 / 2.0 761 / 33.7 / 2.3	16 牛乳 ごまじゃこサラダ スタミナレバー ゆかりごはん 味噌ワンタンスープ 657 / 26.7 / 2.4 821 / 31.3 / 2.8	17 食育5か条 包のこんだて 牛乳 わかめの中華和え 抹茶蒸しパン うどん 山菜汁 677 / 24.2 / 2.6 805 / 27.9 / 3.1	18 ばくもくランチ 牛乳 竹のここと山菜の炒め煮 鮭のマヨコーン焼き ごはん そぼろ汁 631 / 28.8 / 2.3 793 / 34.6 / 2.6	19 りんごシャーベット 牛乳 たくあん和え チキン たらカツ丼 いらたま味噌汁 658 / 28.1 / 2.1 819 / 33.8 / 2.6
22 全小学校欠食 牛乳 かにかま和え カルカルコロッケ ごはん 豆腐とほうれん草のスープ 小学校なし 778 / 27.0 / 2.9	23 牛乳 アーモンド金平 きりざい ごはん うち豆入りの豚汁 637 / 29.2 / 2.3 795 / 34.0 / 2.7	24 焼きのり 牛乳 チョレギサラダ 手巻きキンパの具 ごはん トックスープ 643 / 27.5 / 2.6 802 / 32.3 / 3.0	25 牛乳 なめたけ和え 厚揚げの和風グラタン ごはん いももち汁 681 / 25.6 / 2.4 852 / 30.3 / 2.8	26 第五中 欠食 牛乳 アスパラサラダ ハヤシライス 642 / 19.7 / 2.6 804 / 23.1 / 3.1
29 牛乳 やみつきキャベツ ごはん 切干大根の漬煮 597 / 23.7 / 2.2 742 / 27.8 / 2.5	30 牛乳 海藻サラダ カルカルキッシュ ごはん ABCスープ 628 / 25.6 / 2.5 791 / 30.5 / 3.2	31 牛乳 フルーツヨーグルト レモンドレッシングサラダ ピザトースト 山菜トポフ 639 / 29.6 / 2.8 776 / 34.9 / 3.5	今月のばくもく 5/18に「竹のここと山菜の炒め煮」が登場します。どちらも春が旬の食べ物です。春の味覚を美味しくいただきます！ 今月のごちそう 今月の旅は「京都」です。西京みそは関西で食べられている白くて甘い味噌です。京都と言えば漬物がある名産です。また、まいづる地域はなんと肉じゃがの発祥の地だそうです。お楽しみに！	

5月食材料表

2023年5月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場


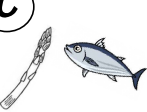



おぼ

覚えよう!

しょくいく じょう

かしわざきの食育5か条

「かしわざきの食育5か条」を知っていますか？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。5月から毎月この5か条に関連した献立が登場します。毎月一つずつ覚えましょう。

<p>か</p>  <p>か 噛んでかしく 肥満予防</p>	<p>し</p>  <p>し 食卓に旬の 食材、地元の野菜</p>	<p>わ</p>  <p>わ 和食で栄養 バランス ◎</p>
<p>せ</p>  <p>せ さかな、最近 いつ食べた？</p>	<p>き</p>  <p>き きょう 一緒に いただきます</p>	

給食予定表		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)	
日付	曜日	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	種実・油脂
1	月	だいず、ツナ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、コーン、しめじ、たまねぎ	米、さとう	オリーブ油、アーモンド、油、ベシヤメルソース、バター
2	火	かつお、みそ、だいず、あさり、厚揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、えだまめ、しいたけ、ねぎ、もやし	米、かたくりこ、さとう、かしわもち	ごま油、油、ごま
8	月	ツナ、ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく	米、豆乳パンナコッタ	オリーブ油、ごま、油、カレールウ、
9	火	ハム、とうふ、たまご、ベーコン、いか	牛乳、(中)ミニフィッシュ	こまつな、にんじん、にら	もやし、きりほしだいこん、えのきだけ、たけのこ、ねぎ、しょうが	米、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
10	水	とうにゅう、あさり、ベーコン、とり肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	アップルパン、じゃがいも、はちみつ	油、ベシヤメルソース、オリーブ油
11	木	みそ、さば、厚揚げ、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	しょうが、つきこん、しいたけ、たけのこ、キャベツ、わらび	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
12	金	ぶた肉、とり肉、だいず、かつおぶし、ハム、とうふ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、ねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、パンこ、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油
15	月	さわら、西京みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、なすしばづけ、しらたき、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油
16	火	ぶた肉、みそ、レバー、とり肉	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん、にら	もやし、きりほしだいこん、キャベツ、ねぎ、しょうが、コーン、メンマ、にんにく	米、さとう、りつ外皮、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油、油
17	水	ツナ、あぶらあげ、ぶた肉、とうにゅう	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、まっちゃ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、山菜、ねぎ、つきこん、しいたけ	うどん、さとう、むしパンミックス、あまなっとう	ごま、ごま油
18	木	厚揚げ、とり肉、みそ、さけ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	だいこん、ねぎ、えのきだけ、たまねぎ、コーン、つきこん、たけのこ、山菜	米、かたくりこ、さとう	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
19	金	とり肉、かつおぶし、とうふ、たまご、みそ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、たくあん、たまねぎ、えのきだけ、しょうが、アップルシャーベット	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	ごま、ごま油、油
22	月	あさり、とうふ、かにぶらみかまほこ、だいず	牛乳、しらす、チーズ、ひじき、しおこんぶ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、もやし	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、かたくりこ	油
23	火	ぶた肉、なっとう、みそ、うち豆、厚揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん、のざわなづけ	つきこん、たけのこ、たくあん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、アーモンド、ごま
24	水	だいず、ベーコン、ぶた肉	牛乳、のり、わかめ	にら、にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、ねぎ、だいずもやし、たくあん、にんにく	米、さとう、トック	ごま油、ごま
25	木	厚揚げ、ぶた肉、みそ、とり肉	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきだけ、もやし、なめたけ、ごぼう、ねぎ、しいたけ	米、いももち	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
26	金	ツナ	牛乳	トマトジュース、にんじん、アスパラガス	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン汁、コーン	米、じゃがいも、さとう、オレンジジュース、ゼリーのもと	ハヤシルウ、油
29	月	ぶた肉、ツナ	牛乳、のり	にんじん、きぬさや、さやいんげん	しらたき、きりほしだいこん、しいたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんにく	米、くるまふ、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油
30	火	ベーコン、たまご、おから、ツナ、ミックスピーズ	牛乳、海草ミックス、スキムミルク、チーズ	にんじん、ほうれんそう、プロッコリー	きゅうり、コーン、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ	米、さとう、マカロニ	油
31	水	ベーコン、とり肉、ツナ	牛乳、チーズ、ブルーベリーヨーグルト	プロッコリー、にんじん、ピーマン	キャベツ、コーン、レモン汁、かぶ、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、山菜	パン、さとう、じゃがいも	油