

2023年度

9月 給食だより

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが出やすい今こそ、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

市のホームページ
からも見てね



9月の給食目標
せいかつ

生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

はやね
早寝



睡眠は、疲れを取ったり体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

はやお
早起き



朝の光を感じると、覚醒を促すホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。早起きをして太陽の光をたっぷり浴びましょう。

あさ
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中を元気に活動するために、朝食をとりましょう。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



9月 こんだて表

月	9/19 火	水	木	金	
<p>9月</p> <p>ばくもぐランチ 糸ういの 酢みぞあえ</p> <p>旬の糸ういを酢みそと和えた和風の献立です。シャキシャキ食感を楽しんでいただきますよ♪</p>	<p>9月27日は かしわざきの 食育5か条献立</p> <p>き</p> <p>旬の糸ういを酢みそと和えた和風の献立です。シャキシャキ食感を楽しんでいただきますよ♪</p>	<p>*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。</p> <p>小:1種/たんはく質/塩分 中:1種/たんはく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>1</p> <p>鶏と夏野菜の揚げ煮</p> <p>ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>くきわかめスープ</p>	<p>613/228/15 782/276/19</p>	
<p>4</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>豚キムチ丼(麦ごはん)</p> <p>豆腐の中華スープ</p>	<p>5</p> <p>いそあえ</p> <p>てりやきつくね</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>6</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>なすのミートグラタン</p> <p>パンパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>7</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>いかのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>8</p> <p>キャベツのレモンサラダ</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>アーサー汁</p>	<p>619/234/20 775/281/23</p> <p>602/270/19 767/328/23</p> <p>680/284/30 842/346/40</p> <p>641/283/22 812/343/29</p> <p>626/259/23 773/311/29</p>
<p>11</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ピピンパ(麦ごはん)</p> <p>トック麺スープ</p>	<p>12</p> <p>花野菜のピリうま漬</p> <p>レバーと大豆のごまみそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>もすく汁</p>	<p>13</p> <p>梨</p> <p>糸うりのカラフルサラダ</p> <p>かぼちゃカレー(麦ごはん)</p>	<p>14</p> <p>さっぱり納豆あえ</p> <p>ししゃものバリバリ揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>うま塩とり汁</p>	<p>15</p> <p>じゃがいもちまみ茶わん蒸し</p> <p>ミルク</p> <p>ごはん</p> <p>あつあけのみそ汁</p>	<p>645/251/22 798/299/27</p> <p>617/263/22 779/319/26</p> <p>640/228/25 815/272/32</p> <p>627/258/19 810/341/25</p> <p>624/280/26</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p> <p>おじいちゃんおばあちゃんありがとう</p>	<p>19</p> <p>ばくもぐランチ</p> <p>糸ういの酢みぞあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>20</p> <p>スパイシーからあげ</p> <p>手作りりんごゼリー</p> <p>ソフトめん</p> <p>なすのトマトソース</p>	<p>21</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>ごはん</p> <p>まいだけ豚汁</p>	<p>22</p> <p>ブロccoliの和風サラダ</p> <p>かぼちゃの豆乳シチュー</p> <p>カレーピラフ</p>	<p>642/239/21 811/284/25</p> <p>662/253/25 831/310/31</p> <p>624/306/25 784/368/30</p> <p>622/240/25 788/281/30</p>
<p>25</p> <p>りんごジュース</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>ひれかつ</p> <p>洋風カツ丼(麦ごはん)</p>	<p>26</p> <p>じゃこキャベツ</p> <p>おからのキッシュ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ汁</p>	<p>27</p> <p>き</p> <p>マカロニポロネーゼ</p> <p>きなこ揚げ米粉パン</p> <p>秋野菜ポトフ</p>	<p>28</p> <p>さつまいもごまあえ</p> <p>厚揚げのピリ辛炒め</p> <p>ごはん</p> <p>糸うりスープ</p>	<p>29</p> <p>おつきみゼリー</p> <p>秋ひたし</p> <p>ほっけのごまこうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>芋煮汁</p>	<p>649/188/25 833/248/32</p> <p>644/277/25 816/333/32</p> <p>682/266/27 862/325/33</p> <p>607/253/15 769/303/18</p> <p>614/272/20 771/326/25</p>



9月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>学校給食>学校給食だより

2023年 9月 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

旬の糸うりを使った給食レシピ紹介

◇◇◇糸うりのカラフルサラダ◇◇◇

<材料(4人分)>

- ・糸うり 120g
- ・赤パプリカ 20g
- ・きゅうり 50g
- ・コーン缶 20g
- ・ハム 2枚
- ・サラダ油 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・さとう 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ①糸うりは、5cmくらいの輪切りにし、箸がすっと通るくらいまでゆで、流水で冷やしながらか、手で実をほぐす。しっかり水気を切る。
赤パプリカ、きゅうり、ハムは、千切りにする。
コーン缶は、水気を切っておく。
- ②調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③材料をドレッシングで和えたら、出来上がり♪



糸うりをゆでてほぐした写真→

かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、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。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください!

9月のテーマは、「き：今日も一緒にいただきます」です。

き



今日も一緒にいただきます

このテーマは、食事を家族や友だちとともにし、その中で、感謝の心を育むことや食事のマナーを守ることを学んでほしいという思いから、設定されました。

9/27の給食では、心をこめてあいさつをして、食事のマナーを守り、クラスの仲間と楽しく食べましょう。

日	曜	はたらき					
		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・いちも・砂糖	油脂
1	金	とうふ、やきぶた、とり肉	牛乳、くわわかめ	こまつな、にんじん、ミニトマト、かぼちゃ	ねぎ、たけのこ、なす、えだまめ	米、くるまふ、かたくりこ、さとう	油
4	月	ぶた肉、とうふ	牛乳	にら、こまつな、にんじん	たまねぎ、キムチ、もやし、ねぎ、パインかん、みかんかん、ももかん	米、むぎ、さとう、ゼリー、白玉だんご	油、ごま油
5	火	みそ、とうふ、とり肉、こうやとうふ、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、たまねぎ、しょうが、キャベツ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま油
6	水	ぶた肉、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、なす	パインパン、さとう、じゃがいも、マカロニ	油
7	木	いか、あぶらあげ、うち豆、みそ、ぶた肉、だいず、あつあげ	牛乳、ひじき	にんじん、かぼちゃ	しょうが、にんにく、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油
8	金	とうふ、いりたまご、あつあげ、かつおぶし、ぶた肉、とり肉	牛乳、あおさ	にんじん	ねぎ、にがうり、もやし、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモンかじゅう	米、さとう、沖縄パインクレープ	油、オリーブ油
11	月	たまご、ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	にら、にんじん、こまつな	メンマ、たまねぎ、えのきだけ、もやし、たけのこ、きりぼしだいこん、にんにく、しょうが	米、むぎ、トック、さとう	ごま、油、ごま油
12	火	とうふ、とり肉、みそ、レバー、だいず	牛乳、もすく、しおこんぶ	にんじん、ブロッコリー	ねぎ、えのきだけ、しょうが、きゅうり、カリフラワー	米、かたくりこ、さとう	ごま、油
13	水	ハム、ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ、スキムミルク	赤パプリカ、トマト、にんじん、かぼちゃ	きゅうり、いとうり、コーン、たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、なし	米、むぎ、さとう	油、カレールウ
14	木	あつあげ、とり肉、なっとう	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな	ねぎ、ごぼう、きゅうり、うめぼし、たくあん	米、はるまきのかわ、ごむぎこ、じゃがいも	ごま、油
15	金	たまご、とり肉、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、しおこんぶ、わかめ	ほうれんそう、にんじん、こまつな、さやいんげん	しいたけ、コーン、だいこん	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油
19	火	とり肉、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、きゅうり、いとうり、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
20	水	ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、えだまめ、なす、コーン、マッシュルーム、にんにく、りんごかん	ソフトめん、さとう、かたくりこ、ゼリーのもと、リンゴジュース	油、オリーブ油
21	木	さば、ハム、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、まいたけ、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	オリーブ油
22	金	とうりゅう、とり肉、ベーコン、ウィンナー	牛乳、のり、かたくちいわし	にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー	えだまめ、たまねぎ、コーン	米、こめこ、マカロニ	油、ホワイトルウ、オリーブ油、ごま、アーモンド
25	月	ぶた肉、ハム		にんじん、トマト、こまつな	たまねぎ、コーン、グリーンピース、にんにく、キャベツ、こんにゃく	米、むぎ、ごむぎこ、さとう、パンこ、リンゴジュース	ハヤシルウ、油、デミグラスソース
26	火	おから、たまご、ぶた肉、みそ、ウィンナー	牛乳、チーズ、わかめ、スキムミルク、ちりめん	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、コーン、にんにく、メンマ、ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
27	水	ぶた肉、きなこ、ウィンナー	牛乳	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、だいこん、れんこん	米粉パン、マカロニ、さとう、さつまいも	油、オリーブ油
28	木	あつあげ、みそ、ぶた肉、とうふ	牛乳	にら、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、にんにく、いとうり、コーン	米、かたくりこ、さとう、はるさめ、さつまいも	油、ごま油、ごま
29	金	ほっけ、とうふ、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん	きく、もやし、しらたき、ねぎ、はくさい	米、さとう、さといも、おつきみゼリー	ごま、ごま油、油