

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。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

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 献立表

月	火	水	木	金
<p>都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>9月の地場産物は。。。(予定)</p> <p>ごはん、系うり、玉ねぎ、大豆</p>	<p>ごはん、きゅうり</p>	<p>ごはん、さや豆</p>	<p>1</p> <p>チョコレキサラダ、マーボーなす丼、春雨スープ</p> <p>615 / 22.8 / 2.4 775 / 26.9 / 2.8</p>	
<p>4</p> <p>じゃがいものジャコ、チーズタッカルビ</p> <p>ごはん、ワンタンスープ</p> <p>601 / 26.9 / 2.4 756 / 32.0 / 2.9</p>	<p>5</p> <p>いもあえ、いかと大豆のこまがらめ</p> <p>ごはん、かぼちゃのみそ汁</p> <p>635 / 28.2 / 2.7 792 / 33.4 / 3.2</p>	<p>6</p> <p>小1年~2年 1こ 小3年~中学 2こ 職員 2こ</p> <p>切干大根、ナムル、揚げ餃子</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ゆで中華めん</p> <p>627 / 26.1 / 3.0 754 / 30.6 / 3.6</p>	<p>7</p> <p>系瓜の黄金揚げ</p> <p>豚キムチ丼、あさりのトッパース</p> <p>619 / 27.6 / 2.5 776 / 32.3 / 3.1</p>	<p>8</p> <p>小1年~4年 1こ 小5年~中学 2こ 職員 2こ</p> <p>枝豆、単蓴のコーサダ、揚げ煮</p> <p>ゆかりごはん、打ち豆豚汁</p> <p>610 / 22.8 / 2.5 780 / 28.2 / 3.1</p>
<p>11</p> <p>梨、しょうゆフレンチ</p> <p>ビーンズキーマカレー</p> <p>696 / 27.9 / 2.3 869 / 32.9 / 2.6</p>	<p>12</p> <p>小1年~2年 1皿 小3年~中学 2皿 職員 2皿</p> <p>ごますあえ、ししゃもの青のりフライ</p> <p>ごはん、厚揚げのオムライス</p> <p>637 / 26.6 / 2.0 832 / 34.1 / 2.5</p>	<p>13</p> <p>コーヒーサラダ、ポークカツ</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>649 / 25.3 / 3.2 810 / 30.6 / 4.2</p>	<p>14</p> <p>ひじきサラダ、トンチキ風炒め</p> <p>ごはん、魚のじぶ</p> <p>625 / 28.7 / 2.2 781 / 33.8 / 2.8</p>	<p>15</p> <p>茎わかめと豆のササゲ、さばのごまみそ焼き</p> <p>ごはん、きのこ汁</p> <p>629 / 22.4 / 1.9 793 / 26.8 / 2.3</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>系うりの酢みぞあえ、豆腐のナゲット</p> <p>ごはん、すまし汁</p> <p>631 / 24.8 / 2.2 792 / 29.3 / 2.6</p>	<p>20</p> <p>変わり大学芋</p> <p>親子丼、わかめのみそ汁</p> <p>676 / 29.7 / 2.6 841 / 34.9 / 3.0</p>	<p>21</p> <p>ごぼうと拌物のサダ、タンローサーモン</p> <p>ごはん、まこもたけのスープ</p> <p>600 / 31.3 / 2.0 748 / 37.0 / 2.2</p>	<p>22</p> <p>シメツリ(中のみ)</p> <p>だいたくあん、あえ、鉄火みそ</p> <p>ごはん、肉じゃが</p> <p>602 / 23.5 / 2.2 793 / 28.0 / 2.7</p>
<p>25</p> <p>ダブルポテト、あじのマリネ</p> <p>ごはん、かきたま汁</p> <p>642 / 25.3 / 2.0 803 / 30.3 / 2.8</p>	<p>26</p> <p>小中学生、職員 1こ 中学生、職員 2こ</p> <p>じゃこ、厚揚げのそぼろあんかけ</p> <p>ごはん、秋味みそ汁</p> <p>620 / 29.0 / 2.2 835 / 32.7 / 2.6</p>	<p>27</p> <p>焼きりんご、梅おかあえ</p> <p>カレーうどん</p> <p>626 / 23.1 / 2.2 756 / 26.6 / 2.6</p>	<p>28</p> <p>なっとう、あえ、五目たまご焼き</p> <p>ごはん、根菜のみそ汁</p> <p>616 / 28.3 / 2.2 770 / 34.0 / 2.7</p>	<p>29</p> <p>かしわざき食育5か条献立</p> <p>十五夜せりー、里芋の肉みそがらめ</p> <p>ごはん、月見汁</p> <p>653 / 21.2 / 2.5 815 / 25.0 / 3.1</p>

給食で味わおう！日本全国 旅気分♪ ～ぶらりごちそうの旅～

中央調理場の給食では、「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を、実施しています。全国各地の料理を味わうことで、様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。



今月のごち旅は、三重県



三重県 四日市市の名物のトンテキや、トップクラスの水揚げを誇るひじきを使ったサラダ、郷土料理の魚のじぶが出来ます。お楽しみに。



毎月19日は、食育の日です。柏崎市では、毎月19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、柏崎産の糸ういを使った酢みそあえが登場します。シャキシャキとした食感を楽しみながら、おいしくいただきます。



ヘルシオ(減る塩)DAY

今年度、中央調理場では月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行っています。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介いたします。ご家庭でも参考にしてみてください。

今月のヘルシオおすすめポイントは「香辛料」

今月のヘルシオDAYは21日です。タンドリーサーモンはカレー粉やしょうが、にんにくなどの香辛料で味付けをします。香辛料の香りや風味がアクセントになり、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。



かしわざき食育5か条献立

中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条献立」を実施しています。

今月は「噛んでかしく肥満予防」をテーマに、22日に実施します。鉄火みそとツナたくあん和えがカミカミメニューです。よく噛んで食べましょう。



9月の給食予定&材料表

2023年9月 柏崎市中央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・海苔	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	金	ぶた肉、みそ、だいず、ベーコン、とうふ	牛乳、のり、わかめ	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、なす、ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、きゅうり、キャベツ、しいたけ、もやし	ごはん、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油
4	月	とり肉、とうふ、ハム	牛乳、チーズ、かんてん	にら、にんじん、こまつな	キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、しいたけ、きゅうり	ごはん、さとう、じゃがいも、ワタ皮	ごま油、油
5	火	いか、だいず、あつあげ、みそ、かつおぶし	牛乳、わかめ、のり	かぼちゃ、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、もやし	ごはん、かたくりこ	ごま、油
6	水	ぶた肉、ぎょうざ	牛乳	にんじん、にら、こまつな	キャベツ、ねぎ、メンマ、もやし、きゅうり、きりぼしだいこん	中華めん、さとう	ごま油、ごま、油
7	木	あつあげ、ぶた肉、ベーコン、あさり、ハム	牛乳、わかめ	にら、にんじん	たまねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、キャベツ、しいたけ、ねぎ、もやし、いとうり、きゅうり、黄ピーマン	ごはん、さとう、トック	ごま、ごま油
8	金	だいず、とうふ、ぶた肉、みそ、ハム、うち豆	牛乳	にんじん、しそ	ごぼう、ねぎ、だいこん、つきこん、えだまめ、キャベツ、コーン、きゅうり	ごはん、じゃがいも、さとう、車ぶ	油
11	月	ぶた肉、とり肉、だいず、ハム、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、コーン、なし	ごはん	油、カレー、ルウ
12	火	ぶた肉、あつあげ、うすらたまご(中のみ)	牛乳、ししゃも、青のり	チンゲンサイ、にんじん	だいこん、きくらげ、しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、きゅうり、もやし	ごはん、さとう、ごむぎこ、パンこ	ごま油、油、ごま
13	水	ハム、ウイナー、ベーコン	牛乳、脱脂粉乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	パン	油、生クリーム、パジャリソース
14	木	とうふ、たら、ツナ、ぶた肉	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	しらたき、ねぎ、はくさい、しめじ、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、しょうが	ごはん、さとう、かたくりこ	ごま、油
15	金	さば、みそ、だいず、ツナ	牛乳、くきわかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、しいたけ、ごぼう	ごはん、さとう、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
19	火	みそ、とり肉、ぶた肉、とうふ、なると	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	きゅうり、いとうり、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、しらたき	ごはん、さとう、かたくりこ	油
20	水	かまぼこ、とり肉、たまご、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ、かたくちいわし	こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	ごはん、さとう、かたくりこ、さつまいも	油、ごま
21	木	さけ、とり肉、とうふ、ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ごぼう、まこもたけ、しいたけ、もやし、きりぼしだいこん	ごはん、マロニー	ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油
22	金	ぶた肉、みそ、だいず、ツナ	牛乳	にんじん、さやいんげん、プロッコリー	しらたき、たまねぎ、たくあん、キャベツ	ごはん、じゃがいも、さとう、牛乳プリン(中のみ)	油、ごま
25	月	だいず、ハム、あじ、とうふ、たまご	牛乳	赤ピーマン、にんじん、こまつな	きゅうり、にんにく、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	ごはん、じゃがいも、さつまいも、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油
26	火	あつあげ(小)、ぶた肉、みそ、だいず、とり肉、とうふ(中)、油揚げ	牛乳、ちりめん	にんじん	たまねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、だいこん、ねぎ、はくさい、つきこん、まいたけ	ごはん、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
27	水	油揚げ、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、りんご、もやし、きゅうり、うめ	ゆであどん、かたくりこ、さとう	カレールウ、マーガリン、ごま
28	木	なっとう、かつおぶし、たまご、とり肉、油揚げ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たくあん、しいたけ、きりぼしだいこん、えのきたけ、ねぎ、だいこん、ごぼう、はくさい、しらたき	ごはん、さとう、じゃがいも	ごま、油
29	金	とり肉、油揚げ、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、つきこん、はくさい	ごはん、さとう、かたくりこ、さといも、白玉もち、十五夜ゼリー	油