

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。

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

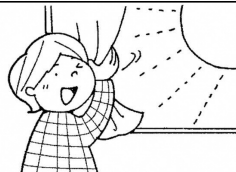
子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

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。

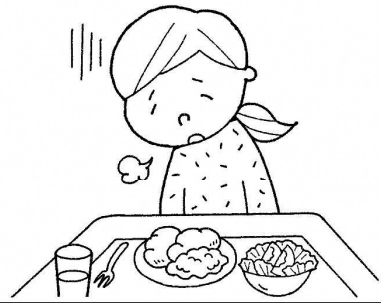
あさ  
朝ごはん



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。



柏崎市中央地区第二  
学校給食共同調理場  
TEL/ FAX 22-6717

## 9月の献立表

中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
	牛乳→ 都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 学年の欠食については、各学校のおたよりをご確認ください。	今月の ばくもぐランチ 19日 糸うりの 酢みそあえ 輪切りしてゆでると、果肉がそうめんのようにほぐれます！		1 和風ビーンズサラダ / てりやきバーグ ごはん / モロヘイヤスープ 623/27.6/2.0 790/33.7/2.4
	小エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g) 中エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g) 学校の欠食予定、行事食等	小エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g) 中エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g)	小エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g) 中エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g)	小エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g) 中エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g)
4 豆乳フラマンジェ ピビンパ料 博多っこスープ	5 小1~2年 1ひき 小3年~ 2ひき ベジタブル/のりチーソテー / ししゃも ごはん / かぼちゃのみそ汁	6 切干大根の3割入 あえ / とりの寄せ焼き ごはん / ABCスープ	7 コーン / さけのマリネ ごはん / ジャガベースープ	8 カレーポテ豆 / ラタトゥイユ ごはん / 枝豆チャーハン
652/25.7/1.8 809/31.2/2.1	610/28.1/2.1 777/34.4/2.6	628/26.9/2.2 797/32.5/2.8	610/26.1/1.8 773/31.9/2.3	602/21.9/2.2 776/26.4/2.5
11 ア・モド小魚(中のみ) 梅あえ / 干草焼き ごはん / 寒天みそ汁	12 のりドレッシングあえ / いわしの梅フライ ごはん / 肉じゃが	13 こまつなのこまあえ / 肉団子のもち米蒸し ごはん / カレーうどん汁 米粉めん	14 フルーツゼリー ポテトサラダ / とり肉の唐揚げ ごはん / 卵のみそ汁	15 ひじき / 白身魚の別焼 ごはん / とん汁
606/28.5/2.0 810/37.5/2.7	699/27.6/2.0 882/33.3/2.4	721/34.0/2.5 866/40.7/3.1	756/28.1/2.1 941/33.9/2.6	623/29.9/2.0 770/35.6/2.4
柏崎小欠食	かしわざきの食育5か条献立			
18 敬老の日 はいろろひ	19 ばくもぐランチ 糸うりの酢みそあえ / アジのBBQソース ごはん / キムチトックスープ	20 くさわかめのサラダ / ヨーグルト 真だくさAコンソメスープ ピザトースト	21 ア・叫叫とハムのマリネ / イタリアンハンバーグ ごはん / わかめスープ	22 パンパンジー / お魚チリソース ごはん / さつま汁
637/28.0/2.3 803/33.7/2.9 一中・瑞穂中 欠食	616/27.5/3.3 756/32.6/4.3	642/28.3/2.7 813/34.1/3.3	683/30.8/2.3 866/37.4/2.6	
25 春雨サラダ マーポー / なす拌 中中華 / なめこスープ	26 ア・叫叫のこまあえ / さばのみそ煮 ごはん / 和風ポトフ	27 中華サラダ / ジェティポンドゥ ごはん / きのこスープ	28 こんにゃく / ポテチー / 寄せ焼き ごはん / ビーフンスープ	29 十五夜 / お月見プリン 秋の恵み / カレー
599/27.7/2.3 761/33.3/2.7	651/29.2/2.7 804/34.6/3.2	618/24.5/2.1 785/29.7/2.5	653/20.2/2.2 829/24.4/2.6	638/22.2/2.3 809/26.6/2.8
			一中欠食	

# 9月の食材料表

秋は地場産物がたくさん♪

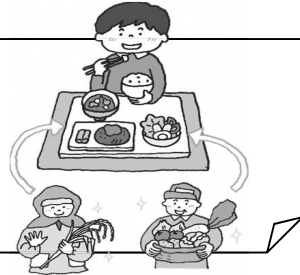
実りの秋に感謝しよう



地場産物は、新鮮でおいしいだけでなく、地域の活性化や輸送にかかるガソリンやコストの削減にも貢献します。給食でも積極的に取り入れていきますので、ぜひ注目して味わって食べてほしいと思います。

～9月の地場産物～

米 (コシヒカリ)  
たまねぎ 糸うり



給食を食べて覚えよう!

「かしわざきの食育5か条 ～柏崎版日本型食生活のすすめ～」



柏崎市で推進している健康による食習慣を多くの市民に覚えてもらえるよう、親しみやすい「か・し・わ・ざ・き」の頭文字に合わせた表したものです。肥満予防、旬の地場産物、和食、魚食の普及、共食の5つのテーマについて、柏崎らしさや柏崎の良さを取り入れながら、望ましい食のあり方が紹介されています。

日	曜	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・豆製品・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	金	焼きぶた、厚揚げ、大豆、豆乳、おから、ぶた肉、とり肉、高野豆腐	牛乳、ひじき	にんじん、モロヘイヤ	しらたき、たまねぎ、しょうが、たけのこ、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、油
4	月	みそ、ぶた肉、大豆、焼きぶた、あさり、油揚げ	牛乳、ひじき、塩こんぶ	こまつな、にんじん	もやし、れんこん、エリンギ、コーン、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	米、さとう、豆乳、ブラマンジェ	ごま、ごま油、油
5	火	みそ、大豆、厚揚げ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、チーズ、青のり	かぼちゃ、にんじん、こまつな	ズッキーニ、たまねぎ、にんにく、ねぎ、コーン	米、じゃがいも	油
6	水	みそ、大豆、とり肉、ベーコン、高野豆腐	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きりぼしだいこん	米、パンこ、かたくりこ、じゃがいも、マカロニ	ごま、ノンエッグマヨネーズ
7	木	ベーコン、さけ	牛乳、塩こんぶ	にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン	たまねぎ、カリフラワー、にんにく、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、さとう	オリーブ油、油
8	金	焼きぶた、とり肉、大豆	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト	えだまめ、たまねぎ、にんにく、コーン、ズッキーニ、なす、マッシュルーム、しょうが	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ	ごま油、オリーブ油、油
11	月	卵、大豆、とり肉、豆腐、みそ、ちくわ、かつお節、油揚げ、高野豆腐	牛乳、ひじき、寒天、小魚(中のみ)	さやいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、かぶ、キャベツ、きゅうり、カリカリ梅	米、さとう、じゃがいも	アーモンド(中のみ)
12	火	ぶた肉、厚揚げ、いわし	牛乳、のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	キャベツ、コーン、たまねぎ、つきこん、しょうが	米、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	油、ごま
13	水	みそ、油揚げ、とり肉、ぶた肉、大豆	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、つきこん、りんご、キャベツ、コーン、しょうが、たけのこ	米粉めん、さとう、もち米、かたくりこ	カレールウ、ごま、ごま油
14	木	とり肉、ハム、卵、みそ、大豆、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、きゅうり、たまねぎ、かぶ、にんにく	米、こむぎこ、かたくりこ、じゃがいも、フルーツゼリー	油、ノンエッグマヨネーズ
15	金	みそ、大豆、ぶた肉、豆腐、卵、ホキ、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、パセリ	たまねぎ、だいこん、つきこん、にんにく、キャベツ、きゅうり、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
19	火	みそ、とり肉、ぶた肉、あじ	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、いとうり、こんにゃく、キャベツ、たけのこ、しょうが、にんにく、キムチ、たまねぎ、りんご	米、さとう、トック、かたくりこ	ごま、油、ごま油
20	水	ウインナー、とり肉、大豆	牛乳、チーズ、くわわかめ、ヨーグルト	にんじん、こまつな、トマト、ピーマン、パセリ	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、だいこん、もやし	パン、じゃがいも、さとう	油、ごま
21	木	厚揚げ、大豆、豆乳、ぶた肉、高野豆腐、ハム	牛乳、わかめ、チーズ、ひじき	トマト、ブロッコリー	もやし、だいこん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、コーン	米、パンこ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	デミグラスソース、油
22	金	メルルーサ、大豆、豆腐、みそ、とり肉	牛乳	さやいんげん、こまつな、にんじん、赤ピーマン	しょうが、キャベツ、つきこん、きゅうり、もやし、コーン	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ごま油、ねりごま、ごま
25	月	卵、ベーコン、豆腐、みそ、大豆、厚揚げ、とり肉	牛乳	こまつな、にら、にんじん、赤ピーマン	たまねぎ、えのきたけ、なめこ、しょうが、なす、にんにく、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	ごま油
26	火	厚揚げ、みそ、さば、肉だんご	牛乳	にんじん、こまつな、ブロッコリー、さやいんげん	キャベツ、だいこん、たまねぎ、コーン、しょうが、つきこん	米、さとう(ざらめ)	ごま
27	水	厚揚げ、ハム、とり肉、大豆	牛乳	にんじん、こまつな、赤ピーマン、さやいんげん	えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、きゅうり、もやし、コーン、しょうが、にんにく	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	ごま油、油
28	木	あさり、とり肉、豆乳、ハム	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、こんにゃく、たまねぎ、もやし、しょうが、グリーンピース、コーン	米、ビーフン、じゃがいも、こむぎこ、はるまきの皮	アーモンド、油、ノンエッグマヨネーズ
29	金	豆乳、かまぼこ、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、なす、れんこん、りんご、しょうが、にんにく、もも	米、さとう、さつまいも、プリン素	油、カレールウ