

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。

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)3532

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付けましょう。



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の浴びましょう。



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ってみましょう。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
9月地場産物 ごはん たまねぎ いとうり (予定)	ぼくもぐランチ 糸うりの 酢みそあえ 旬の糸うりを酢みそとあ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♪	9月26日は かしわざきの 食育5か条献立 *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。 今日も一緒に いただきます	*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。 こす承ください。	1 切干 ナムル ヨーグルト 豚キムチ丼 塩ワカ スープ (麦ごはん)
4 五目 ひじき かぼちゃの焼き コロック 厚揚げの カレー汁 ごはん	5 ミニトマト 小2 中3 鶏と 夏野菜の 揚げ煮 ごは ん 豆わかめ スープ	6 グリーン サラダ なすの ミート グラタン ごは ん コンソメ スープ	7 鶏香あえ 親子丼 (ごはん)	8 しょうゆ フレンチ 鯖の しょうが煮 ごは ん まいたけ 豚汁
690 / 25.0 / 2.3 863 / 28.9 / 2.8	607 / 22.1 / 1.8 761 / 26.6 / 2.1	612 / 26.5 / 2.8 761 / 32.1 / 3.6	611 / 28.0 / 2.4 764 / 32.9 / 2.8	617 / 32.2 / 2.5 775 / 38.6 / 2.9
			南中学校1,2年生欠食	
11 ごぼう サラダ おからの キッシュ ゆかり ごはん どさんこ スープ	12 キャベツ のレモン サラダ ゴーヤ チャン プルー ごは ん アーサー 汁	13 花野菜の ピリうま 漬 ごは ん もすく汁	14 梨 糸うりの カラフル サラダ かぼちゃカレー (麦ごはん)	15 さつまいも とのお豆の ごまあえ ごは ん わかめと きのこの しょうゆ汁
638 / 28.5 / 2.9 802 / 34.3 / 3.6	634 / 25.7 / 2.1 783 / 30.8 / 2.4	627 / 27.3 / 2.0 789 / 32.7 / 2.5	674 / 23.9 / 2.3 861 / 28.9 / 2.8	630 / 27.5 / 1.9 796 / 33.1 / 2.4
			新道小学校5年生欠食	新道小学校5年生欠食
18 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん ありがとう	19 ぼくもぐランチ 糸うりの 酢みそあえ ごは ん スパイシー からあげ じゃがいも のみそ汁	20 手作り スイート汁 ごは ん ツナトマト ソース	21 フルーツ あえ 切干大根の ピヒンパ ごは ん キムたま トック スープ	22 ししゃもの バリバリ 揚げ ごは ん うま塩 とり汁
	650 / 25.6 / 2.0 南中学校全校欠食	709 / 31.8 / 2.1 877 / 38.8 / 2.7	665 / 25.5 / 2.1 830 / 30.5 / 2.6	627 / 26.1 / 1.7 779 / 31.1 / 2.0
	ぼくもぐランチ			
25 手作り のりチヂリ ごは ん 洋風カツ丼 (ごはん)	26 ぼくもぐランチ 秋ひたし ごまこじ 焼き ごは ん 芋煮汁	27 ごは ん りんごの JOKO サラダ きなこ揚げ 米粉パン 秋野菜 ポトフ	28 切干と大豆 の南蛮マヨ あえ ごは ん とりの 相漬焼き ごは ん 鯖の つみれ汁	29 ごは ん 和風 サラダ みたらし だんご 秋の香 ごは ん とうふの みそ汁
707 / 24.4 / 2.5 876 / 29.8 / 2.9	611 / 30.6 / 2.3 758 / 36.1 / 2.7	686 / 30.6 / 2.8 858 / 37.3 / 3.5	645 / 33.9 / 2.5 806 / 40.1 / 2.8	607 / 25.3 / 2.7 767 / 30.5 / 3.3
			南中学校1,2年生欠食	十五夜献立

朝ごはん 学力アップ&体力アップ!



朝ごはんを毎日食べる人は、毎日食べない人よりも学力テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。生活リズムを整え、より充実した学校生活を送るためにも、必ず朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

9月の食材料表

柏崎市南部地区学校給食共同調理場

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	金	だいたす ぶた肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん いら きぬさや	もやし 切干だいこん たまねぎ キムチ きくらげ しょうが たけのこ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 ワンタン皮	ごま ごま油
4	月	厚あげ ぶた肉 さつまあげ うち豆 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう さやいんげん	キャベツ たまねぎ ねぎ つきこん	米 じゃがいも さとう パン粉	カレールウ 油 マヨネーズ バター
5	火	とうふ 焼ぶた とり肉 高野とうふ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん かぼちゃ ミニトマト	ねぎ きくらげ たけのこ なす えだまめ しょうが	米 片栗粉 さとう	油
6	水	ウインナー ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン なす キャベツ きゅうり えだまめ	パンパン じゃがいも さとう	油 オリーブ油
7	木	みそ とうふ 卵 とり肉	牛乳 のり	にんじん きぬさや こまつな	だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	米 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま油
8	金	さば ハム とうふ みそ ぶた肉 だいたす	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ だいこん ねぎ まいたけ つきこん ごぼう	米 ざらめ じゃがいも	油
11	月	みそ だいたす なると ぶた肉 卵 おから ウインナー ツナ	牛乳 わかめ チーズ スライス	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン もやし メンマ にんにく キャベツ きゅうり ごぼう	米 さとう	油 ごま
12	火	ちくわ とうふ 卵 かつお節 ぶた肉 ツナ	牛乳 あおさ	にんじん	ねぎ しめじ たまねぎ コーヤー もやし にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	米 車ぶ さとう パインクレープ	油
13	水	とうふ とり肉 みそ レバー だいたす	牛乳 もずく こんぶ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	もやし えのきたけ しょうが きゅうり カリフラワー	米 片栗粉 さとう	ごま 油
14	木	ぶた肉 だいたす	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	トマト にんじん かぼちゃ 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり いたどり コーン なし	米 麦 ざらめ さとう	バター 油 カレールウ
15	金	とうふ かまぼこ だいたす みそ さけ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが たけのこ たまねぎ	米 庄内ふ さつまいも さとう	ごま マヨネーズ
19	火	とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり いたどり たまねぎ えのきたけ	米 小麦粉 片栗粉 さとう じゃがいも	油
20	水	だいたす ツナ ぶた肉 卵	牛乳	にんじん トマト	セロリ たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん さつまいも さとう りんごジュース	オリーブ油 油 生クリーム バター
21	木	卵 ぶた肉 みそ だいたす	牛乳 スライス ヨーグルト	いら にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ もやし 切干だいこん たけのこ しょうが にんにく パイン りんご もも みかん	米 トック さとう	ごま 油 ごま油
22	金	厚あげ とり肉 なつとう	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ えだまめ きゅうり 梅ほし たくあん	米 じゃがいも 春まきの皮 小麦粉	ごま 油
25	月	ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく ルレクチェ レモン汁	米 小麦粉 パン粉 さとう ゼリーのもと	ハヤシルウ 油 デミグラスソース
26	火	ほっけ 油あげ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ まいたけ つきこん ごぼう きく もやし うめびしお	米 さといも さとう	ごま ごま油
27	水	きなこ ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ コーン きゅうり れんこん カリフラワー	米粉パン さとう さつまいも	油 オリーブ油
28	木	だいたす 油あげ さけ たら とり肉 みそ かぐら南蛮みそ	牛乳	こまつな にんじん	切干だいこん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	米 片栗粉 さといも 酒かす	ハエグ マヨネーズ ごま油
29	金	かつお節 油あげ みそ だいたす とうふ とり肉	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ ひじき	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ まこもたけ ねぎ もやし まいたけ	米 栗 片栗粉 さとう 白玉もち	油 ごま油

旬の味覚を味わおう!

秋にはお米をはじめ、野菜や果物、魚など、日本人の食生活に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物が1年でもっともおいしく、栄養価の高くなる時期のことです。旬ならではのおいしさを味わいましょう。

