

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。

柏崎市西山地区  
学校給食共同調理場  
TEL (48) 2290  
FAX (48) 2291

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**

**はやお 早起き**

**あさ 朝ごはん**

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。

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と浴びましょう。

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	9/15 火	水	木	金	
	<b>かしわぎきの 食育5か条給食</b> <b>さ</b> さかな、最近いつ食べた？ 柏崎の海にもいるいわしをフライにしました！	<b>ぼくもぐランチ</b> 今月のぼくもぐランチは、15日(金)糸うりの酢みそあえです。柏崎市で収穫された糸うりを使用します。シャキシャキとした食感が特徴の野菜です。	献立は都合により変更させていただくことがあります。ご了承ください。	<b>9月</b> アラビアータ とりの寄せ焼き 風切干大根 豆乳みそ汁 ごはん	
	小:1杯 中:1杯 全校欠食の学校・行事など 646/24.1/2.2 796/28.7/2.8	小:1杯 中:1杯 597/28.3/2.0 757/34.7/2.4	小:1杯 中:1杯 669/29.2/2.6 830/35.2/3.2	小:1杯 中:1杯 690/27.2/2.0 821/32.2/2.5	
4	枝豆 サラダ カップde かいぼちゃ コロッケ ごはん 沢菜焼	ズッキーニ ソテー のりチー ししゃも ごはん かいぼちゃのみそ汁	カレー ポテ豆 枝豆 ラクトウイユ スープ チャーハン	レモンマフィン コーン あえ 鮭の マリネ ごはん じゃがベー スープ	ヨーグルト(中) 和風 ビーンズ サラダ 照り焼き パーグ ごはん モロヘイヤ スープ
	646/24.1/2.2 796/28.7/2.8	597/28.3/2.0 757/34.7/2.4	669/29.2/2.6 830/35.2/3.2	690/27.2/2.0 821/32.2/2.5	
11	春雨 サラダ マーボー なす丼 中華なめこ スープ	<b>ざ</b> のり いわしの ドレッシング あえ ごはん 肉じゃが	こまつなの ごまあえ 肉団子の もち米蒸し 米粉めん カレー うどん汁	たくあん サラダ チキン カツ丼 沖縄風 みそ汁	<b>ぼくもぐランチ</b> 糸うりの 酢みそあえ あじの BBQ ソース ごはん キムチ トック スープ
	648/28.6/2.3 791/33.4/2.7	711/30.8/1.7 881/37.2/2.3	691/34.8/2.6 833/41.8/3.5	669/34.0/2.3 820/40.2/2.9	
		かしわぎきの食育5か条給食	体育祭応援給食	ぼくもぐランチ	
18 敬老の日	敬老の日 じゃがいも の昆布あえ ごはん 寒天 みそ汁	ちやわん 煮し ごはん 寒天 みそ汁	イタリアン サラダ ココア揚げパン キャロット スープ	こんにゃく サラダ ごはん ビーフン スープ	パンパンジー お魚 チリ ソース ごはん さつまい 汁
	644/28.4/2.2 西山中欠食	688/27.4/2.5 853/33.3/3.3	710/22.3/2.1 866/25.8/2.7	682/31.5/2.2 849/38.3/2.6	
25	ロースト ポテト ビビンバ (ナムル/肉みそ) 博多っこ スープ	ブロッコリー のごまあえ さばのみそ煮 ごはん 和風 ポトフ	中華 サラダ ジイチイホワン ドウ(大豆と鶏肉の揚げ煮) ごはん きのこ スープ	ひじき サラダ 白身魚の タルタル焼き ごはん とん汁	手作りだよ 十五夜 サラダ お月見 プリン 秋の恵み カレー
	642/29.0/2.5 789/33.9/2.9	656/31.7/2.5 810/37.6/3.1	629/26.1/2.0 782/31.1/2.5	634/31.4/2.1 西山中欠食	
				827/32.0/3.6 十五夜給食	

# あさ 朝ごはんの効果

体温が上がり体が目覚める。  
1日元気に活動できる!

脳や体にエネルギーを補給する。  
集中力がアップ!

お腹が刺激されて活発に動く。  
お腹スッキリ、体の調子が良くなる!

# てがる あさ お手軽朝ごはんレシピ

## 【変わりフレンチトースト】

### <材料(4人分)>

- ・食パン:4枚 ・卵:2個
- ・豆乳:150ml ・コショウ:少々
- ・塩:少々 ・ハム:4枚
- ・スライスチーズ:4枚(とろけるタイプ)
- ・バター:8g ・ペビーリーフ:適量(サラダほうれん草)

※豆乳の代わりに牛乳でも良いです。  
※パンを卵液に一晩浸すと美味しいです。

### <作り方>

- ①卵、豆乳、塩、コショウを混ぜ合わせる。
- ②食パンを①の卵液に浸す。
- ③フライパンにバターを熱し、②のパンを焼く。
- ④パンを裏返したら弱火にして、ハム、チーズをのせて、ふたをする。
- ⑤チーズが溶けたら、お皿に盛って、ペビーリーフを散らす。



## 【トマレタスープ】

### <材料(4人分)>

- ・レタス:1/4~1/2個
- ・こまつな:1/4わ
- ・冷凍コーン:70g
- ・たまねぎ:1/3個
- ・カニ風味かまぼこ:4本
- ・しょうゆ:小さじ1
- ・カットトマト缶:100g
- ・塩:少々
- ・コショウ:少々
- ・砂糖:少々
- ・水:600cc程度

### <作り方>

- ①レタスは一口大にちぎる。たまねぎはスライス、こまつなはざく切りにする。カニかまぼこは手で割く。
- ②鍋に水、①の材料、カットトマト缶、コーンを入れて煮立てる。
- ③調味料を加えて味を整えたら完成。

朝ごはんを食べると、体温がアップして体が目覚めます。またよく噛むことで脳も刺激されて脳の働きも活発になります。



# 9月材料表

2023年9月 柏崎市西山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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	金	とうりゅう、みそ、だいず、あつあげ、とり肉	牛乳、わかめ、ひじき	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、キャベツ、コーン、切干大根、ねぎ	米、ふ、さとう、パンこ、かたくりこ	オリーブ油、ごま
4	月	とり肉、ハム、とうふ、糸かまぼこ、だいず	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、かぼちゃ、きぬさや	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、しらたき、たけのこ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油
5	火	みそ、だいず、あつあげ、とり肉	牛乳、ししゃも、チーズ、青のり	かぼちゃ、にんじん、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、ズッキーニ、なす	米	オリーブ油、油
6	水	とり肉、えび、いか、あさり、だいず	牛乳、チーズ	赤ピーマン、にんじん、ピーマン、トマト	えだまめ、たまねぎ、コーン、ズッキーニ、なす、マッシュルーム	米、むぎ、さとう、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ	油、ごま油、オリーブ油
7	木	ベーコン、さけ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、ブロッコリー、こまつな、赤ピーマン、ピーマン	たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう、マフィン	オリーブ油、油
8	金	やきぶた、あつあげ、だいず、とうりゅう、おから、ぶた肉、とり肉	牛乳、ひじき、ヨーグルト(中)	にんじん、モロヘイヤ	たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ	米、じゃがいも、さとう	ごま油、油
11	月	たまご、やきぶた、とうふ、みそ、だいず、あつあげ、とり肉	牛乳、かんてん	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、なす、きゅうり、キャベツ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、はるさめ	ごま油、油
12	火	ぶた肉、あつあげ、いわし	牛乳、のり、青のり、チーズ	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	キャベツ、コーン、たまねぎ、つきこん、うめびしお	米、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	油
13	水	みそ、あぶらあげ、とり肉、ぶた肉、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、しめじ、つきこん、りんご、キャベツ、コーン、たけのこ	米粉めん、さとう、もち米、かたくりこ	カレールー、ごま、ごま油
14	木	たまご、みそ、だいず、ぶた肉、かまぼこ、とうふ、とり肉	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たくあん、しらたき、たまねぎ	米、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、さとう	ごま、油
15	金	みそ、とり肉、ぶた肉、あじ	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、いどり、こんにゃく、キャベツ、たけのこ、きくらげ、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
19	火	とうふ、みそ、だいず、たまご、とり肉、なると	牛乳、ヨーグルト、かんてん、しおこんぶ	にんじん、こまつな、ほうれんそう、さやいんげん	たまねぎ、なす、しめじ、コーン	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
20	水	とり肉、白いんげん豆、ミックスビーンズ	牛乳、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、赤ピーマン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、なし	パン、じゃがいも、はちみつ、さとう、ココア	油、ホワイトルー、生クリーム、オリーブ油
21	木	あさり、とり肉、とうりゅう、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、セロリ、たまねぎ、もやし、グリーンピース、コーン	米、ビーファン、じゃがいも、こむぎこ、はるまきのかわ	アーモンド、油、ノンエッグマヨネーズ
22	金	メルルーサ、だいず、とうふ、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	キャベツ、たまねぎ、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	みそ、たまご、ぶた肉、だいず、とり肉、やきぶた、いか、あさり	牛乳、ひじき、しおこんぶ	こまつな、にんじん	もやし、れんこん、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、むぎ、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油、油、オリーブ油
26	火	あつあげ、とり肉、みそ、さば	牛乳	こまつな、にんじん、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、つきこん、コーン	米、じゃがいも、さとう、ざらめ	ごま
27	水	あつあげ、ハム、とり肉、だいず	牛乳	にんじん、赤ピーマン、ほうれんそう、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、まいたけ、きゅうり、もやし、コーン	米、かたくりこ、さとう	ごま油、油
28	木	みそ、だいず、ぶた肉、あつあげ、たまご、ほき、とり肉	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、つきこん、しらたき、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	マヨネーズ、油
29	金	かまぼこ、とり肉、とうりゅう	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	にんじん、トマトジュース、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン、たまねぎ、なす、れんこん、りんご、もも	米、さつまいも、さとう、プリンの素	オリーブ油、カレールー