

2023年度

9月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

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	ほくもぐランチ 糸ういの酢みそあえ 旬の糸うり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♪	9月27日は かしわざきの食育5か条献立 今日も一緒にいただきます。	*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。	1 うめ梅ドレサラダ 鶏の照り焼き ひじきツナ佃煮 ごはん しおにく塩肉 じゃが	
4	ミニトマト 鶏と夏野菜の揚げ煮 ごはん くわいかめスープ	5 ミニりんごゼリー なすのナムル 豚キムチ丼(愛ごはん) かぼちゃのみそ汁	6 グリーンサラダ なすのミートグラタン パインパン コンソメスープ	7 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	8 さつまいものカリポリ さつまいものサラダ さけのみそマヨ焼き ごはん わかめときのこのすまし汁
614 / 227 / 17 777 / 274 / 20	604 / 273 / 25 775 / 327 / 29	607 / 252 / 32 749 / 305 / 37	638 / 266 / 22 784 / 319 / 26	630 / 294 / 23 790 / 343 / 28	
滝波川災害					
11	ごぼうサラダ おからのキッシュ ごはん どさんこスープ	12 花野菜のピリうま漬 レバーと大豆のごまみそあえ ごはん もずく汁	13 梨 糸うりのカラフルサラダ かぼちゃカレー(愛ごはん)	14 さっぱり納豆あえ ししゃものパリパリ揚げ ごはん うま塩とり汁	15 ヨーグルト ピビンバ トック 鶏スープ
636 / 285 / 25 797 / 339 / 29	623 / 278 / 20 787 / 333 / 24	615 / 229 / 23 780 / 270 / 27	640 / 281 / 18 789 / 324 / 22	677 / 282 / 23 843 / 332 / 25	
18	敬老の日 糸ういの酢みそあえ ごはん じゃがもちのみそ汁	19 ほくもぐランチ スパイシーからあげ 手作りカルピスソーダゼリー ソフトめん なすのツナトマトソース	20 コールスローサラダ わかめサラダ かぼちゃコロケ ごはん 中華スープ	21 わかめサラダ かぼちゃコロケ ごはん 中華スープ	22 栗秋だし ほっけのごまこうじ焼き ごはん 手煮汁
651 / 254 / 22 815 / 301 / 28	631 / 262 / 25 771 / 317 / 30	653 / 223 / 20 819 / 263 / 25	619 / 317 / 24 767 / 374 / 28	二中災害	
25	26	27	28	29	
かぼちゃサラダ ひれかつ 洋風カツ丼	しょうゆフレンチ さばのしょうが煮 ごはん まいだけ豚汁	のりナッツあえ きなこ揚げ 米粉パン 秋野菜ポトフ	五目ひじき ミルク茶わん蒸し ごはん カレー汁	わふう和風サラダ 手作りみたらし団子 あき秋の香り とうふ豆腐のみそ汁	
633 / 255 / 26 866 / 313 / 30	625 / 322 / 25 786 / 386 / 30	647 / 238 / 21 809 / 293 / 27	637 / 303 / 28 800 / 358 / 33	605 / 237 / 29 765 / 283 / 35	
		かしわざきの食育5か条献立	二中災害	十五夜献立	



○毎月19日は「食育の日」!

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事中のマナーを見直し、みんなが楽しく、気持ちのよい時間が過ごせるようにしましょう。

食事のマナーを見直そう

食事のあいさつをしよう



箸指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。



音をさせないで

口を開けたままかむと、くちやくちやと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



君はいいなあ……



9月食材料表

働き	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)	
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品	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	ツナ、ぶた肉、かつおぶし、あつあげ、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、つきこん、もやし、うめびしお、きりほしだいこん	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、マーガリン
4 月	とうふ、やきぶた、とり肉、こうやとうふ	牛乳、くきわかめ	にんじん、こまつな、かぼちゃ、ミニトマト	ねぎ、えのきたけ、きくらげ、なす、えだまめ	米、かたくりこ、さとう	油
5 火	とうふ、あぶらあげ、みそ、ハム、だいず、ぶた肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな、にら	ねぎ、えのきたけ、もやし、きりほしだいこん、たまねぎ、キムチ、きくらげ、だけのこ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、りんごゼリー	油、ごま、ごま油
6 水	ウインナー、ぶた肉、糸かまぼこ	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー、トマト	たまねぎ、コーン、なす、キャベツ、きゅうり、えだまめ	パン、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油
7 木	なると、とうふ、たまご、かつおぶし、ぶた肉、ツナ	牛乳、あおさ	にんじん	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、ゴーヤ、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン汁	米、くるまふ、さとう、パインクレープ	油
8 金	とうふ、糸かまぼこ、みそ、さけ、ハム	牛乳、わかめ、ちりめん	にんじん	ねぎ、えのきたけ、しいたけ、だけのこ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、ふ、さつまいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
11 月	みそ、だいず、なると、ぶた肉、たまご、おから、ウインナー、ツナ	牛乳、わかめ、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、もやし、メンマ、キャベツ、きゅうり、ごぼう	米、さとう	油、オリーブ油、アーモンド
12 火	とうふ、とり肉、みそ、レバー、だいず	牛乳、もずく、しおこんぶ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	もやし、えのきたけ、きゅうり、カリフラワー	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
13 水	とり肉、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、トマト、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、いとうり、コーン、なし	米、むぎ、さとう	油、マーガリン、カレールウ
14 木	あつあげ、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、うめびしお、たくあん	米、じゃがいも、はるまきのかわ、こむぎこ	油、ごま
15 金	ぶた肉、みそ、だいず、やきぶた、たまご	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん、こまつな	ねぎ、もやし、きりほしだいこん、だけのこ、しいたけ、だいこん	米、さとう、トック	油、ごま、ごま油
19 火	とり肉、みそ、あぶらあげ、糸かまぼこ	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、いとうり、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
20 水	だいず、ツナ、ベーコン	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、なす、しめじ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン	ソフトめん、こめこ、さとう、ゼリーのもと、カルピス、カクテルゼリー、サイダー	オリーブ油、油
21 木	なると、とり肉、ぶた肉	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ	たまねぎ、ねぎ、もやし、えのきたけ、きくらげ、キャベツ、きゅうり	米、さとう、こむぎこ、パンこ	油
22 金	ほっけ、あぶらあげ、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
25 月	ツナ、ぶた肉	牛乳、チーズ	にんじん、かぼちゃ	きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、コーン	米、こむぎこ、パンこ	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
26 火	さば、ハム、とうふ、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	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
27 水	きなこ、ウインナー	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう	だいこん、たまねぎ、れんこん、キャベツ	米粉パン、さとう、さつまいも	油、オリーブ油、アーモンド
28 木	たまご、とり肉、なると、あぶらあげ、ぶた肉、さつまあげ、うち豆	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう、きぬさや	しいたけ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、つきこん	米、じゃがいも、さとう	カレールウ、油
29 金	とり肉、かつおぶし、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ	牛乳、しおこんぶ、ちりめん	にんじん、ほうれんそう、きぬさや	キャベツ、まこもたけ、ねぎ、もやし、しめじ	米、かたくりこ、さとう、白玉もち、さつまいも	油、ごま油