

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。

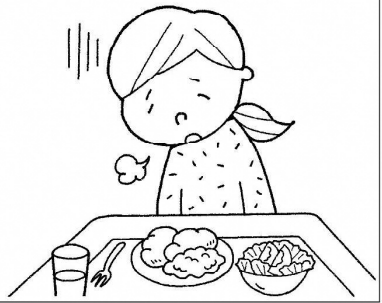


あさ
朝ごはん

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。



柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

9月献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
献立表の見方 <small>上段：小学校(中学年) 下段：中学校</small> 左：エネルギー(kcal) 中央：たんぱく質(g) 右：塩分(g)	9/25(月)は 北中2年生の献立! この日は、北中2年生が家庭科で考えた献立が登場します。みんなが大好きな「から揚げ」と栄養バランスを考えた副菜、お汁が登場します。お楽しみに!	☆今月のほくもく☆ 今月のほくもくは、「糸うりの前味噌和え」です。糸うりは「なますかぼちゃ」とも呼ばれ、夏に収穫される野菜です。茹でると糸のようにほぐれるため、この名前が由来です。旬の野菜をぜひ味わいましょう!	9/29(金)はお月見です! 	1 牛乳 ストック サラダ 麻婆なす拌 車麩の味噌汁 605 / 25.0 / 2.8 762 / 29.6 / 3.1
4 牛乳 チョレギ サラダ ヤンニョム チキン ごはん 春雨 スープ	5 牛乳 枝豆コーン サラダ 種の西京焼き 梅ちり とうもろこし 豚汁 ごはん	6 牛乳 蓮わかめ サラダ 蒸し餃子 14~4:1コ 15~中:2コ 中華種 ラーメン ごはん	7 牛乳 糸瓜の黄金 サラダ 豚キムチ丼 トック スープ あさりの 湯の味噌焼き ごはん	8 牛乳 タブルポテト サラダ 豚のマリネ ごはん かきたま汁 643 / 24.6 / 2.1 816 / 29.2 / 2.5
11 牛乳 うどんのタレ ぶっかけ 肉バネバ うどんの具 小4~4:1コ 小5~中:2コ とうもろこし フルーツ ヨーグルト ごはん	12 牛乳 ごま酢和え 青のりフライ 小4~4:1本 小5~中:2本 ごはん 厚揚げの オイスターソース 629 / 33.3 / 2.6 783 / 39.5 / 3.0	13 牛乳 おかしな 焼きそば 白玉焼き 白菜と肉団子の スープ コッパン 604 / 28.1 / 1.9 791 / 35.3 / 2.4	14 牛乳 蓮わかめと豆の ソナマヨサラダ 豚の味噌焼き ごはん きのこ汁 620 / 27.3 / 2.6 777 / 32.1 / 3.3	15 ちりめん 三重 牛乳 ひじき トンテキ風味の 炒め サラダ ごはん たらしのじゆ 652 / 26.8 / 2.2 819 / 32.3 / 3.0
18 敬老の日 	19 ほくもく 牛乳 糸瓜の酢味噌和え 豆腐の ナゲット ごはん すまし汁 612 / 23.3 / 1.8 788 / 30.1 / 2.3	20 牛乳 変わり 大学芋 おやき わかめと 味噌汁 606 / 24.2 / 2.4 731 / 28.6 / 2.9	21 牛乳 ごぼうと チキンの サラダ タンドリー サーモン ごはん 切干大根の スープ まごはやさしい献立 671 / 25.9 / 2.2 835 / 30.3 / 2.6	22 (中) ミルク デザート 牛乳 ツナたくあん 和え 鉄火みそ ごはん 肉じゃが 621 / 28.0 / 2.2 776 / 33.2 / 2.8
25 牛乳 こんぶサラダ 鶏の から揚げ ごはん 豆腐と小松菜の スープ 622 / 25.6 / 2.5 782 / 30.4 / 2.8	26 牛乳 レモン カスタード タルト えびの ヤムウン セン ごはん キーマカレー 683 / 26.7 / 2.4 841 / 31.5 / 2.7	27 牛乳 キャバツと 手づくり ツナのおかか 和え スイート ポテト きのこ うどんの汁 うどん 686 / 26.2 / 2.1 844 / 31.4 / 2.2	28 牛乳 納豆あえ 五目卵焼き ごはん 根菜の味噌汁 616 / 29.6 / 2.3	29 お月見だんご 牛乳 ごま酢あえ つくね蒸し 菊花あん ごはん 里芋と大根の うま煮 北中2年生の献立 北中五中なし 北中五中なし お月見献立 661 / 24.2 / 2.2 815 / 28.5 / 2.4

献立は都合により変更させていただく場合がございます。ご了承ください。



9月食材料表



2023年9月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

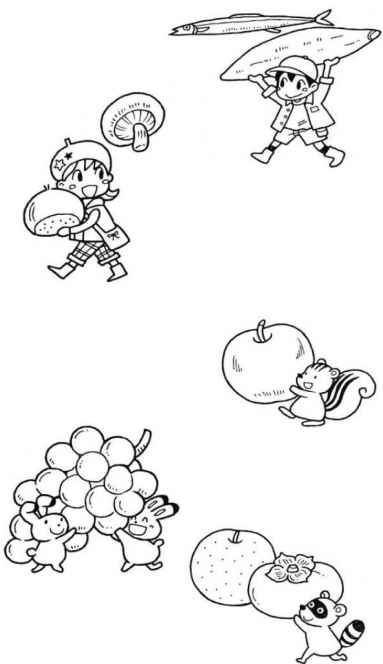
～お月見を楽しもう～

旧暦の8月15日を十五夜(お月見)と言
い、昔から月を見る風習がありました。この
日は、農作物が無事に収穫できることに感謝
し、すすきや月見団子をお供えます。ま
た、芋名月とも呼ばれ、里芋を食べる習慣も
あります。今年のお月見は9/29(金)です。
ぜひ家族で夜空を見上げてみませんか？



～秋が旬の食べ物を味わおう～

ぶどう、なし、栗、さつまいも、さんま、
秋の味覚が楽しめる季節になりました。献立
表から秋が旬の食べ物を探してみしょう！



給食予定表	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	
日付	曜日	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・いちも・砂糖	油脂
1	金	ツナ、とうふ、みそ、ぶた肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、にら	コーン、切干だいこん、ねぎ、なす、にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、たけのこ	米、車ふ、さとう、かたくりこ	ごま油、油
4	月	とうふ、ベーコン、とり肉	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、しいたけ、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、ねぎ	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
5	火	ハム、とうふ、ぶた肉、みそ、だいず、うち豆、さわら、西京みそ	牛乳、ちりめん	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、梅	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
6	水	とり肉、ぎょうざ	牛乳、くきわかめ	にんじん	ゆず、きくらげ、メンマ、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、にんにく	中華めん、さとう	ごま油、ごま
7	木	ハム、あさり、ベーコン、厚揚げ、ぶた肉	牛乳、わかめ	赤ピーマン、にんじん、にら	糸うり、きゅうり、ねぎ、もやし、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、キムチ、しょうが、にんにく	米、さとう、トック	ごま、ごま油
8	金	とうふ、たまご、あじ、だいず、ハム	牛乳	こまつな、にんじん、赤ピーマン	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、きゅうり	米、かたくりこ、さとう、さつまいも、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
11	月	なっとう、かつおぶし、ポークしゅうまい	牛乳、ブルーベリーヨーグルト	にんじん、オクラ	たくあん、梅びしお	うどん	ごま油、ごま
12	火	ぶた肉、厚揚げ	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん、きくらげ、しょうが、にんにく、たけのこ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	ごま、ごま油、油
13	水	ぶた肉、肉だんご	牛乳、アガー	にんじん、ピーマン	キャベツ、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ、桃	コッペパン、中華めん、さとう	油
14	木	だいず、ツナ、さば、みそ	牛乳、くきわかめ	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、しいたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま
15	金	ぶた肉、ツナ、とうふ、たら	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、しらたき、ねぎ、はくさい、しめじ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
19	火	とうふ、ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	しらたき、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、きゅうり、糸うり	米、かたくりこ、さとう	油
20	水	だいず、たまご、とり肉、とうふ、みそ	牛乳、かたくちいわし、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、しいたけ、ごぼう、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	ごま、油
21	木	さけ、とうふ、ぶた肉、とり肉	牛乳、ヨーグルト	こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ、しいたけ、切干だいこん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、にんにく	米、マロニー	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
22	金	ツナ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、(中のみ)ミルクゼリー	にんじん、ブロッコリー、さやいんげん	キャベツ、たくあん、しらたき、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま、油
25	月	とり肉、ツナ、とうふ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たけのこ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
26	火	とり肉、ひよこ豆、えび	牛乳	にんじん、きぬさや	たまねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、レモン汁、セロリ	米、さとう、はるさめ、レモンカスターダルト	カレールウ、油、ごま油
27	水	とり肉、油揚げ、ツナ、かつおぶし	牛乳、生クリーム	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、キャベツ、ねぎ、コーン	うどん、さつまいも	バター、ごま油、さとう
28	木	あぶらあげ、みそ、だいず、なっとう、かつおぶし、とり肉、たまご	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	しらたき、だいこん、ねぎ、はくさい、しめじ、ごぼう、たくあん、切干だいこん、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	ごま、油
29	金	だいず、とり肉、厚揚げ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、きぬさや	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、だいこん、つきこん、きく	米、さとう、かたくりこ、パンこ、さつまいも、お月見だんご	ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油、油