

10月 こんだて表

2023年度

10月 給食だより

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋という言葉があるように、気候のよい秋は様々なことにチャレンジするのに適した季節です。実りの秋を迎え、給食にも多くの地場産食材が登場します。旬の食材からたくさん元気をいただきます。

10月の給食目標 運動と食事について知ろう

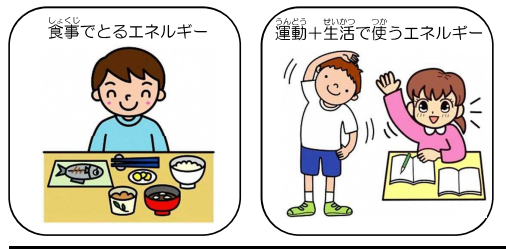
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。また、運動をすることによって、通常より多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。



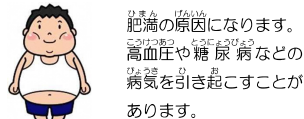
市のホームページから
も見てね！



①エネルギー量のバランスが大切です



※エネルギーをとりすぎると...



肥満の原因になります。高血圧や糖尿病などの病気を引き起こすことがあります。

※エネルギーが不足すると...



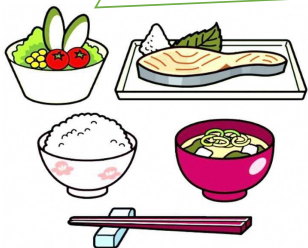
体に必要な栄養素が不足して、体力が落ちたり貧血などの症状がでたりします。

②栄養のバランスのよい食事を心がけましょう

スポーツをしているからといって特別な食事をとらなくても、1日に必要なエネルギーと栄養バランスがとれていれば、問題はありません。主食・主菜・副菜がそろった献立にすると栄養のバランスがよくなります。

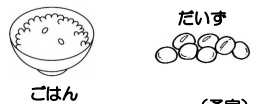
③不足しがちな栄養素を意識しましょう

カルシウムや鉄・ビタミン類は不足しがちな栄養です。普段の食事や間食にプラスして取り入れるようにしましょう。



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
こまつなの いそマヨ あえ	ブロッコ リーの じゃこ炒め	かぶの あさづけ	大根 しょうゆ フレンチ	塩昆布 あえ
くりの コロッケ	アップル ハニー チキン	いわしの かば焼き丼 (茶めし)	あつあげ のそぼろ あんかけ	レバーと 秋野菜の 揚げ煮
どんどこけ めし (炒り豆腐ごはん)	ごはん	すまし汁	ごはん	ごはん
612 / 18.3 / 2.4 810 / 22.7 / 3.0	603 / 29.5 / 2.4 758 / 35.1 / 2.8	639 / 26.1 / 3.2 797 / 30.8 / 4.0	625 / 25.3 / 2.1 783 / 30.3 / 2.5	639 / 25.7 / 2.2 816 / 31.1 / 2.7
9	10	11	12	13
スポーツの日	手作りにんじんゼリー	大根 ツナサラダ	のり佃煮	
	マーボー なす丼 醤油ごはん	ピザ トースト	たくあん あえ	ひじき サラダ
	みそ ワンタン スープ	秋野菜の クリーム煮	五目 たまご焼き	さけの みそマヨ 焼き
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	648 / 21.3 / 2.2 821 / 25.7 / 2.7	654 / 27.6 / 3.4 817 / 33.8 / 4.5	612 / 26.6 / 2.7 780 / 32.2 / 3.1	645 / 28.3 / 2.1 819 / 34.5 / 2.7
	16	17	18	19
コンコン サラダ	お菓子のタルト	ゆかりあえ	ごまあえ	ごまあえ
白身魚と 犬豆の チリソース	花野菜 サラダ	大学芋	米粉の もちい つくね	米粉の もちい つくね
ごはん	チキンピラフ	カレー 南蛮汁	ごはん	ごはん
626 / 24.7 / 1.9 791 / 29.2 / 2.2	618 / 20.6 / 2.9 754 / 23.9 / 3.5	696 / 24.2 / 2.5 831 / 28.3 / 3.0	605 / 26.9 / 2.5 773 / 33.0 / 3.1	634 / 25.1 / 2.5 804 / 30.4 / 2.9
枇杷島小欠食	枇杷島小欠食	枇杷島小欠食	枇杷島小欠食	枇杷島小欠食
23	24	25	26	27
のりすあえ	ポテト サラダ	か	コーン ひたし	じゃこ サラダ
ふっかつ	きのこデミ ハンバーグ	いんこ	ししゃもの あおのり フライ	とりの 電田揚げ
ごはん	ごはん	秋の さんびら餅 (栗ごはん)	ごはん	ごはん
627 / 23.0 / 2.3 782 / 27.5 / 2.8	649 / 27.1 / 1.9 823 / 32.7 / 2.7	624 / 24.6 / 2.0 794 / 29.3 / 2.5	658 / 25.4 / 2.4 840 / 31.5 / 2.9	629 / 25.2 / 2.4 806 / 30.7 / 3.0
		かしわざきの食育5か条献立		
30	31	10月25日は かしわざきの 食育5か条献立		
いそあえ	パンキン マフィン	か		
さばの おろし ソース	こんにやく サラダ	秋の さんびら餅 (栗ごはん)		
ごはん	秋の恵みカレー (醤油ごはん)	今月は、新潟県産の米 粉を使ったつくねです。 もちり食感を 楽しんでいただ きましよう♪		
612 / 25.7 / 1.8 773 / 31.0 / 2.4	713 / 23.9 / 2.4 899 / 28.7 / 3.2	8月25日は かしわざきの 食育5か条献立		
		*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。		
		噛んでかしく 肥満予防		
		小：1時45分～1時55分 中：1時45分～1時55分 全校欠食の学校・行事など		

10月の地場産物



だいず

ごはん

(予定)



◆◆◆ふっかつ◆◆◆

山古志の方々が中越地震からの復活を願って考えた料理です。

<材料(4人分)>

- ・車麩 2枚
- ・小麦粉 25g
- ・卵 1/2個
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 40g
- ・揚げ油 適量
- ・さとう 大さじ1弱
- ・揚げる油 適量
- ・お好きなソース お好みで
- ・みりん 大さじ1/2
- ・焼き肉のたれ 大さじ1/2
- ・お好きなソース お好みで

<作り方>

- ①車麩を水で戻し、半分に切る。
 - ②★の調味料を合わせておく。
 - ③車麩の水気を軽くしぼり、②の調味料につける。
 - ④調味料をつけた車麩に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、油で揚げたら、出来上がり♪
- お好みでソースをかけて食べてもおいしいです。



かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください!

10月のテーマは、「か：かんでかしこく肥満予防」です。

か



かんでかしこく肥満予防

よくかんで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを予防し、肥満になりにくいと言われています。他にも、よくかむことは、むし歯の予防や頭の働きをよくすることなどにつながります。

25日の給食は、根菜やりんごなどかみ応えのある食材を取り入れました。よくかんで食べましょう。

10月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て>教育>教育>学校給食>学校給食だより

2023年 10月 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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)	
		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
2	月	あぶらあげ、とり肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、コーン、ねぎ、ごぼう	米、じゃがいも、くりのコロッゲ	油、ノンエックマヨネーズ
3	火	ぶた肉、とうふ、とり肉	牛乳、ちりめん	にんじん、ブロッコリー	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、りんご、にんにく、キャベツ、コーン	米、かたくりこ、はちみつ	油
4	水	とうふ、いわし	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、たけのこ、かぶ、キャベツ、きゅうり、しょうが	米、しょうないふ、かたくりこ、さとう	油
5	木	とうふ、みそ、だいず、あつあげ、ぶた肉、ハム、とりだんご	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、しょうが、しらたき、だいこん	米、かたくりこ、さとう、ミニりんごゼリー	油、オリーブ油
6	金	とり肉、レバー、あぶらあげ、とうふ、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、しょうが、ねぎ、しいたけ、ごぼう、えのきたけ、しめじ	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	油
10	火	みそ、やきぶた、ぶた肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、メンマ、なす、たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、たけのこ、りんごかん	米、むぎ、さとう、ワフタン、かたくりこ、オレンジジュース、ゼリーのもと	ごま油、油
11	水	ツナ、ベーコン、ウインナー、とり肉	牛乳、わかめ、チーズ、スキムミルク	にんじん、ピーマン	きゅうり、だいこん、にんにく、たまねぎ、かぶ、グリーンピース	パン、さつまいも	オリーブ油、油、ベジマメルソース
12	木	とり肉、たまご、みそ、だいず、とうふ	牛乳、ひじき、のりのつくだに	さやいんげん、にんじん	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、たくあん、ねぎ、つきこん	米、さとう、さつまいも	油、ごま
13	金	あつあげ、ぶた肉、みそ、さけ、ハム	牛乳、ひじき	にんじん	つきこん、たまねぎ、えだまめ、しいたけ、コーン、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油、ごま、ノンエックマヨネーズ
16	月	たまご、ベーコン、あぶらあげ、メルルサ、だいず	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、ねぎ、たけのこ、コーン、キャベツ、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、さとう	オリーブ油、油
17	火	ハム、とり肉、あさり、ベーコン	牛乳	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、カリフラワー、たまねぎ、グリーンピース、コーン	米、スパゲッティ、さとう、お米のタルト	油、オリーブ油
18	水	あぶらあげ、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、かぶ、キャベツ、きゅうり	米粉めん、みずあめ、かたくりこ、さとう、さつまいも	カレールフ、油、くろごま
19	木	たまご、とうふ、とり肉、だいず	牛乳、わかめ、ひじき	こまつな、にんじん	たけのこ、キャベツ、ねぎ、しょうが	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、こめこ	ごま
20	金	あぶらあげ、みそ、だいず、あさり、とうふ、なっとう、かくら雨蚤みそ、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	ねぎ、だいこん、たくあん、しょうが、にんにく	米、さといも、さとう	ごま、油
23	月	とり肉、ぶた肉、みそ、だいず、とうふ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、はくさい、つきこん、ごぼう	米、こむぎこ、パンこ、くるまら、さとう、さといも	油
24	火	ハム、ぶた肉、とり肉、とうふ、こやどうふ、ウインナー	牛乳	にんじん	きゅうり、しめじ、たまねぎ、エリンギ、かぶ、キャベツ	米、じゃがいも、さとう	ノンエックマヨネーズ、油、テミグラスソース
25	水	あつあげ、とり肉、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、しらたき、つきこん、えだまめ、れんこん、ごぼう、りんご	米、むぎ、さとう、さつまいも、かたくりこ	油、ごま
26	木	がんも、うすらたまご、あつあげ	牛乳、こんぶ、ししゃも、あおのり	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、こんにゃく	米、さとう、パンこ、こむぎこ、いもち	ごま油、油
27	金	ぶた肉、とり肉	牛乳、ちりめん	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、えのきたけ、ごぼう、たけのこ、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン	米、くり、はるさめ、かたくりこ、さとう	油、ごま油
30	月	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、さば	牛乳、のり	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、だいこん、しょうが	米、かたくりこ、さとう	油
31	火	ハム、ぶた肉、とうふ	牛乳、スキムミルク、チーズ	かぼちゃ、にんじん	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、たまねぎ、にんにく、しょうが	米、むぎ、さつまいも、米粉ハンゲキミックス、さとう、チョコチップ	油、カレールフ