

2023年度

10月 給食だより

柏崎市中央区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

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

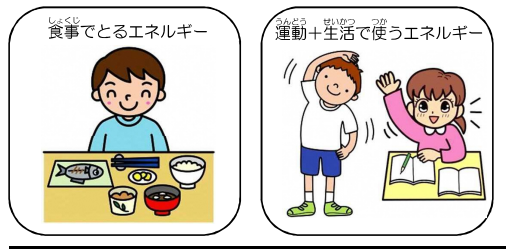


市のホームページから
も見てね!

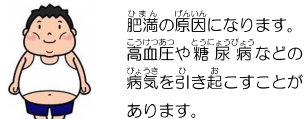


成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。また、運動をすることによって、通常より多くのエネルギーを消費するので、消費した分に合ったエネルギーを補うことも大切です。

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...



※エネルギーが不足すると...

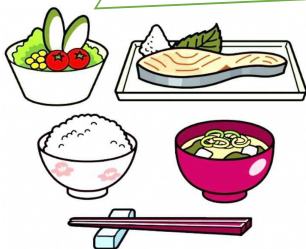


②栄養のバランスのよい食事を心がけましょう

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、問題はありませぬ。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素です。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。



10月 献立表

月	火	水	木	金
2 ポテトサラダ / ごまだれ焼き肉 ごはん / 厚揚げのみそ汁 634/26.1/2.0 791/31.0/2.6	3 ゆかりあえ / ししゃものかりん揚げ ごはん / すき焼き風煮 591/26.8/2.3 746/32.5/2.9	4 ツナごぼうサラダ / チリコンカンドックの具 ポトフ 617/28.8/3.0 759/34.3/3.5	5 なんばん / ぎせい豆腐 ごはん / いも団子汁 623/23.8/2.3 781/28.1/3.1	6 のり酢あえ いわしのかば焼き丼 / 豚汁 643/27.4/2.5 819/33.9/3.0
9 スポーツの日 春雨サラダ / いかのチリソースがらめ ごはん / 豆乳中華スープ 644/25.4/2.5 807/30.2/3.0	10 マセドアンサラダ / 手作りりんごゼリー ほうれん草のクリームソース ソフト麺 686/29.8/1.9 840/36.2/2.3	11 まこもたけのほっけの塩麹焼き ごはん / 豚じゃが南蛮煮 601/27.3/2.1 752/32.9/2.7	12 アーモンドおひたし / 手作りれんこんメンチ ごはん / わかめのみそ汁 671/26.3/2.3 836/31.4/2.7	13 カルシウムサラダ / カップシュウマイ ごはん / 白菜のスープ 618/27.1/2.4 772/32.3/3.0
16 ごぶたくサラダ / レバーとポテの甘辛 ごはん / ワンタンスープ 632/26.6/2.1 792/31.3/2.5	17 ごぼりじゃこあえ / 米粉のもちりつけ いりどりあえ / さばのみそ煮 603/26.8/2.4 755/31.9/2.9	18 切干ピビンバ / キムチスープ ごはん / 高野豆腐のみそ汁 637/26.7/2.8 792/31.2/3.2	19 ごまあえ / 鮭のみみじ焼き ごはん / じゃがいものみそ汁 638/26.7/2.3 801/31.9/2.7	20 鶏のささみ / 鶏のささみ ごはん / じゃがいものみそ汁 600/28.4/2.3 754/33.9/2.8
23 菊のおかかあえ / 麩かつ わかめごはん / きのご汁 607/21.4/2.8 760/25.2/3.2	24 壁わかめれんこんのきんぴら / きりざい ごはん / いも煮 602/25.0/2.6 756/29.7/3.1	25 ひじきサラダ / 白身魚のパン粉焼き ごはん / だんご汁 600/27.7/2.7 735/33.5/3.5	26 福マヨあえ / とり天 ごはん / だんご汁 656/25.7/2.2 821/30.9/2.8	27 ごまあえ / 鮭のみみじ焼き ごはん / じゃがいものみそ汁 638/26.7/2.3 801/31.9/2.7
30 切干大根のナムル / 手作り春巻き ごはん / 中華たまごスープ 634/23.9/2.3 790/28.2/2.7	31 手作りわかめサラダ / わかめサラダ 秋色カレー 682/26.7/2.6 840/29.7/2.9	10月の地場産物は... まこもたけ ごはん / 大豆 10月10日(水)～10月15日(月)まで 大豆		※都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。

小：1献立 - / たんぱく質 / 塩分
中：1献立 - / たんぱく質 / 塩分
全校給食の学校・行事など

10月の給食予定&材料表

2023年10月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

かしわぎ食育5か条の日献立
 食卓に旬の食材、地元の野菜

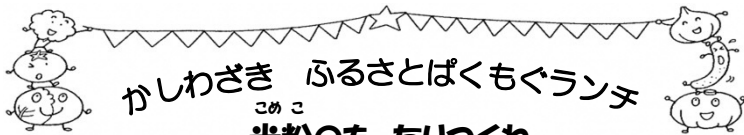


中央調理場では、毎月1回「かしわぎ食育5か条の日献立」を実施しています。今月は「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに、12日に実施します。柏崎地域の特産物である「まこもたけ」を使ったごま酢あえが登場します。旬のまこもたけをおいしくいただきますよう。

ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「うま味の相乗効果」

今月のヘルシオDAYは、17日です。「ごぶたくサラダ」には、塩昆布とかつお節が入っています。昆布に含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれるイノシン酸を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなることが知られており、それを「うま味の相乗効果」と呼びます。うま味の相乗効果を活用することで、塩分を控えても味の満足感がアップするので、おいしさはそのまま減塩することができますよ！



かしわぎ ふるさとぱくもぐランチ 米粉のもっちりつくね

毎月19日は、食育の日です。柏崎市では毎月19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、新潟県産の米粉を使ったつくねです。おいしくいただきますよう。



給食で味わおう！日本全国 旅気分♪ ~ぶらりごちそうの旅~

中央調理場の給食では、「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を実施しています。全国各地の料理を味わうことで、様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。



今月のごち旅は、大分県



大分県のソウルフードである「とり天」や「だんご汁」、大分県日田市で栽培が盛んな梅を使った「梅マヨあえ」が登場します。お楽しみに！



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・海苔	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
2	月	ぶた肉、ハム、だいずあつあげ、みそ	牛乳	にら、にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ、コーン、きゅうり なめこ、ねぎ、だいこん	ごはん、じゃがいも さとう、片栗粉	ごま、油 ノンエッグ マヨネーズ
3	火	やきとうふ、ぶた肉 かつおぶし	牛乳 ししゃも	にんじん、こまつな しそ	しらたき、たまねぎ、ねぎ、はくさい えのきたけ、もやし	ごはん、さとう 片栗粉	油、ごま油
4	水	ぶた肉、だいず ウィンナー、ツナ ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	ピーマン、トマト にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり ごぼう、セロリ	パン、じゃがいも 片栗粉	油、ごま オリーブ油
5	木	とうふ、たまご、みそ とり肉、ぶた肉、ちくわ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、だいこん、ねぎ ごぼう、つきこん、キャベツ	ごはん、いもち 片栗粉、さとう	油、ごま ノンエッグ マヨネーズ
6	金	いわし、とうふ、ツナ だいず、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん ごぼう、キャベツ	ごはん、じゃがいも さとう、片栗粉	油
10	火	いか、ハム、とうふ 豆乳、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし きゅうり、しらたき、はくさい、たまねぎ	ごはん、じゃがいも はるさめ、さとう 片栗粉	油、ごま ごま油
11	水	豆乳、だいず、とり肉 ハム、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり コーン、りんご	ソフトめん、じゃがいも リンゴジュース、さとう ゼリーのもと	オリーブ油 ホワイトルウ ベシメルソー ス
12	木	ほっけ、ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、しらたき、たまねぎ しいたけ、ごぼう、まこもたけ、コーン	ごはん、じゃがいも さとう	ごま油 油、ごま
13	金	とうふ、だいず、豆乳 ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、れんこん もやし	ごはん、小麦粉 パン粉	油 アーモンド
16	月	ぶた肉	牛乳、チーズ ちりめん	にんじん、こまつな チンゲンサイ	ねぎ、しいたけ、しょうが、たけのこ はくさい、えのきたけ、きゅうり	ごはん、しゅうまい皮 はるさめ、さとう 片栗粉	ごま油 ごま
17	火	ぶた肉、とり肉 レバー、かつおぶし	牛乳 しおこんぶ	にら、にんじん こまつな	ねぎ、もやし、しょうが、メンマ しいたけ、にんにく、キャベツ、たくあん	ごはん、じゃがいも わか皮、片栗粉 さとう	油、ごま油 ごま
18	水	ぶた肉、たまご あつあげ、みそ	牛乳 かたくちいわし	こまつな、にんじん にら	もやし、きりぼしだいこん、しょうが、キムチ たけのこ、はくさい、にんにく、えのきたけ	ごはん、はるさめ さとう	ごま ごま油
19	木	ぶた肉、とり肉、だいず こうどうふ、みそ	牛乳、ひじき のり、わかめ ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、もやし、えのきたけ ねぎ	ごはん、じゃがいも 米粉、片栗粉、さとう	ごま
20	金	さば、とうふ、ハム とり肉、かつおぶし みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん しいたけ、ごぼう、キャベツ、コーン	ごはん、さといも さとう	ごま ごま油
23	月	あつあげ、ぶた肉 ハム、かつおぶし	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、えのきたけ、なめこ ごぼう、しいたけ、きく、もやし	ごはん、くるまふ 小麦粉、パン粉 さとう	油、ごま油 ごま
24	火	なっとう、ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くわかめ	にんじん、さやいんげん のざわな	たくあん、ごぼう、しめじ、つきこん ねぎ、れんこん	ごはん、さといも さとう	ごま、油
25	水	ほき、だいず ウィンナー	牛乳、チーズ ひじき	バジル、にんじん トマト	にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン セロリ、たまねぎ	パン、じゃがいも パン粉、さとう いちごジャム	オリーブ油
26	木	ぶた肉、とり肉 だいず、かつおぶし みそ	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ、うめ	ごはん、さといも ほうとう、片栗粉 小麦粉	ごま油、油 ノンエッグ マヨネーズ
27	金	さけ、とうふ、だいず みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	ごはん、じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま
30	月	ぶた肉、とうふ、ハム たまご	牛乳	にら、にんじん こまつな	しょうが、たけのこ、しいたけ、にんにく ねぎ、えのきたけ、もやし、きりぼしだいこん	ごはん、はるさめ はるまき皮、片栗粉 さとう	油、ごま油 ごま
31	火	とり肉、ツナ、豆乳	牛乳、わかめ	にんじん、トマト かぼちゃ	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく しめじ、エリンギ、きゅうり、キャベツ	ごはん、さつまいも プリン、素、さとう	油、ごま油 カレールウ