

2023年度

10月 給食だよ！

柏崎市中央地区第二
学校給食共同調理場
TEL/FAX 22-6717

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。

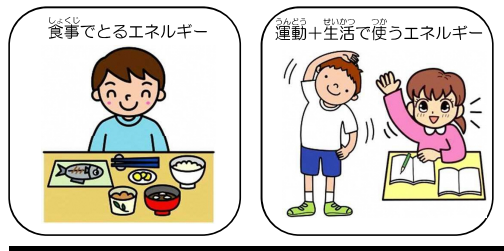


市のホームページから
も見てね！



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...



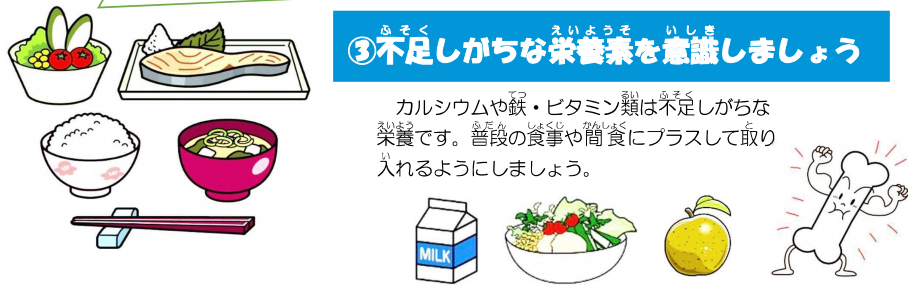
体に必要な栄養素が不足して、体力が落ちたり貧血などの症状がでたりします。

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月の献立表

中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
カリカリ 梅じゃこあえ	チキン みそカツ	ほっけの ごま塩揚げ	望わかめ のサラダ	かぼちゃの チーズ焼き
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
688/30.0/2.2 871/35.8/2.7	604/26.9/1.9 764/32.2/2.3	689/32.5/2.8 866/39.8/3.5	684/24.0/2.2 871/29.0/2.9	599/28.5/2.0 761/34.6/2.4
9	10	11	12	13
スポーツの日	目の愛護デー ブルーベリーゼリー	海菜と とり肉の 炒め物	さばの おろし ソースがけ	油揚げの ごま酢あえ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
606/21.2/2.2 758/25.4/2.6	612/28.7/2.0 771/34.4/2.5	601/24.9/2.2 763/29.6/2.7	600/25.5/2.4 773/31.7/3.0	横原小、荒浜小、松浜中欠食
16	17	18	19	20
ささみ ゆかりあえ	たくあん あえ	とりにく の揚げ煮	ごまつな ソテー	のり ドレッシング あえ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
602/29.9/1.7 767/36.5/2.2	627/22.7/2.1 797/27.3/2.5	653/29.5/3.1 856/37.3/3.9	616/26.8/1.9 784/32.7/2.4	694/20.6/2.5 880/24.6/3.3
23	24	25	26	27
和風 和菜ゼリー	コーン あえ	アーモンド あえ	もやし フレンチ	わかめ サラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
608/22.3/2.7 771/26.7/3.4	624/26.0/1.8 785/31.0/2.2	676/26.8/2.3 848/32.8/3.0	618/29.1/2.3 779/34.8/2.8	707/26.6/2.5 876/31.6/2.9
30	31	今月の ばくもぐランチ & かしわざきの 食育5か条献立		お月見デザート
錦糸卵の あえもの	肉野菜の 炒め物	白菜の コーン サラダ	パンフキン ポタージュ スープ	わかめ 五目 卵焼き
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
603/28.6/1.8 768/34.9/2.3	603/25.3/2.7 772/30.7/3.7	19日 米粉の もちりつくね		ごま 豆乳汁
柏崎小、第一中欠食	ハロウィン献立曲	瑞穂中欠食		お月見献立

都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承下さい。学年の欠食については、各学校のおたよりをご確認ください。

小：1科1-たんばく/塩分
中：1科1-たんばく/塩分
全校欠食の学校・行事等

~生活習慣病について知ろう~

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

作ってみませんか？ 給食の人気メニュー

生活習慣は子どものころに基礎ができて、長年の積み重ねによって形づくられていきます。一度身についた生活習慣を大人になってから変えることは、なかなか難しいものです。将来、健康に過ごすためにも、子どものうちからできることをつけていきましょう。

包丁いらす

おやこ親子で一緒に♪

材料は3つだけ！



のりチーししゃも

~9/5の給食に登場しました~

ざいりょう材料	にんぶん4人分	つくかた作り方
ししゃも	ひき8匹	①ピザ用チーズと青のり粉を混ぜておく。 ②オーブンを200℃に温めておく。 ③天板にオーブンシートを敷き、ししゃもを並べ、①をのせる。 ④温めたオーブンでチーズがパリッとするまで焼く。(様子を見ながら10分程度)
ピザ用チーズ	40g	
青のり粉	0.6g	
オーブンシート		

10月食材料表

2023年10月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日	曜	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・豆製品・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
2	月	みそ、とり肉、油揚げ、大豆、豆腐	牛乳、ちりめん	にんじん	ねぎ、キャベツ、もやし、カリカリ梅	米、こむぎこ、パンこ、さとう、さつまいも	油
3	火	ほつけ、厚揚げ、とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、がなしめじ、こんにゃく、れんこん	米、さといも、さとう、くるまふ	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
4	水	油揚げ、みそ、大豆、ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ、くさわかめ	にんじん、かぼちゃ、パセリ	キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、きゅうり、もやし	中華めん、さとう	ねりごま、ごま油
5	木	ウインナー、ハム、ホキ、白いんげん豆	牛乳	にんじん、トマト、パセリ	キャベツ、セロリ、たまねぎ、きゅうり	米、マカロニ、さつまいも、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	ノンエッグマヨネーズ、アーモンド、油
6	金	ツナ、豆腐、油揚げ、みそ、大豆、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	もやし、だいこん、ねぎ、なめこ、れんこん	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ごま、ごま油
10	火	豆乳、とり肉、あさり	牛乳	にんじん、ブロッコリー、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン、カリフラワー、ブルーベリー、りんご、レモン汁	米、こめこ、じゃがいも、ゼリーのもと	油、アーモンド
11	水	厚揚げ、みそ、大豆、とり肉、さば	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン、だいこん	米、じゃがいも、さとう	油
12	木	なると、油揚げ、いか	牛乳	こまつな、にんじん	コーン、もやし、がなしめじ、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
13	金	油揚げ、みそ、大豆、豆腐、ハム	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、はくさい、えのきたけ、キャベツ、コーン、にんにく	米、さつまいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
16	月	ぶた肉、とり肉、卵、みそ、大豆	牛乳	にんじん、さやいんげん	だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しそ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
17	火	豆腐、油揚げ、大豆、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、なめこ、つきこん、ごぼう、れんこん、キャベツ、たくあん、しょうが	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	ごま油、ごま、油
18	水	ベーコン、豆乳、白いんげん豆、とり肉、あさり、ウインナー	牛乳、ヨーグルト	こまつな、にんじん、パセリ	キャベツ、コーン、たまねぎ、えだまめ、にんにく	パン、じゃがいも	油、ホワイトルー
19	木	とり肉、大豆、高野豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、のり	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、かぶ、たまねぎ、キャベツ、コーン	米、こめこ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
20	金	とり肉	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、りんご	米、麦、じゃがいも	油、アーモンド、バター、カレールウ
23	月	油揚げ、豆腐、みそ、大豆、かつおぶし、肉だんご	牛乳、ひじき、塩こんが、ちりめん	にんじん	えだまめ、ねぎ、はくさい、ごぼう、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	米、麦、くり、さといも、さとう、梨ゼリー	ごま油
24	火	豆腐、油揚げ、みそ、大豆、さんま	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、もやし、キャベツ、コーン、しょうが	米、じゃがいも	油
25	水	ぶた肉、卵、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、だいこん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、たけのこ	ゆであどん、こめこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ	油、アーモンド
26	木	たら、みそ、ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、セロリ、だいこん、たまねぎ、もやし	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま、バター
27	金	とり肉、卵、大豆、豆乳、肉だんご	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	きゅうり、もやし、たまねぎ、だいこん、ねぎ、がなしめじ、しょうが	米、さとう、じゃがいも、かたくりこお月見ゼリー	油、ねりごま、ごま
30	月	ぶた肉、みそ、厚揚げ、豆腐、大豆、うち豆、卵	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	キャベツ、しょうが、にんにく、だいこん、ねぎ、もやし	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
31	火	豆乳、白いんげん豆、ベーコン、ハム、とり肉	牛乳	にんじん、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー	はくさい、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ、マッシュルーム	米、こめこ、じゃがいも、さとう	油