

2023年度

10月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)3532

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

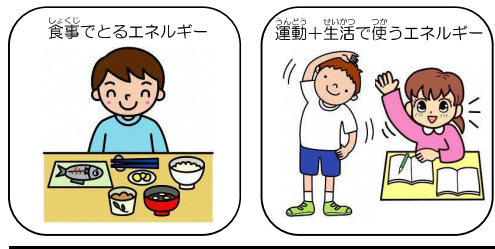


市のホームページから
も見てね!

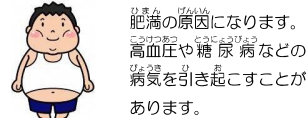


成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。また、運動をすることによって、通常より多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。

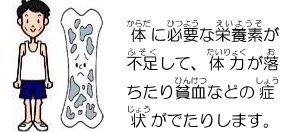
①エネルギー量のバランスが大切です



※エネルギーをとりすぎると...



※エネルギーが不足すると...

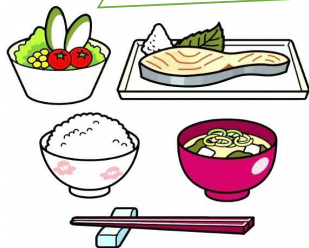


②栄養のバランスのよい食事を心がけましょう

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。



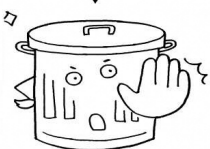
10月 こんだて表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
小松菜の 磯マヨあえ きのこの コロッケ	プロックリー のじゃこ炒め アップル ハニー チキン	ヨーグルト かぶの 浅漬け いわしの かば焼き (ごはん)	ひじきの マリネ 厚揚げの ごまだれ かけ	たくあん あえ 五目 卵焼き
どんどうけ めし わかめと じゃがいも のみそ汁	ごはん おぼろ 汁	ごはん すまし 汁	ごはん 春雨 スープ	赤飯 秋野菜の みそ汁
629 / 233 / 27 830 / 283 / 32	598 / 284 / 21 755 / 341 / 26	651 / 263 / 21 813 / 311 / 26	608 / 248 / 20 776 / 307 / 26	591 / 260 / 20 757 / 318 / 23
10	11	12	13	
*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 ください。	りんご 大根ツナ サラダ ピザ トースト	いそあえ 鯛の おろし ソース ごはん 白菜の みそ汁	塩こんぶ あえ レバーと 秋野菜の 揚げ煮 ごはん きのこ みそ汁	
パンキン マフィン こんにゃく サラダ 秋の恵みカレー (麦ごはん)	あさりの ミルク スープ			
733 / 255 / 23 898 / 293 / 28	596 / 259 / 27 737 / 314 / 36	620 / 275 / 19 788 / 339 / 23	650 / 278 / 20 823 / 323 / 23	
16	17	18	19	20
手作り にんじんゼリー 麻婆なす丼 みそ ワンタン スープ (麦ごはん)	ピリッと なると 納豆あえ 焼き ごはん おいな みそ汁	ゆかり あえ 大学芋 カレー 南蛮汁	はくもぐランチ ごまあえ 米粉の もちい つくね ごはん かきたま みそ汁	のりず あえ ふっかつ ごはん 秋の 豚汁
629 / 259 / 20 785 / 311 / 24	605 / 323 / 20 767 / 389 / 25	683 / 245 / 19 862 / 299 / 21	607 / 265 / 20 764 / 319 / 23	630 / 247 / 19 794 / 297 / 23
23	24	25	26	27
振替休業日 みりのりの秋 ごはん かぶの コンソメ スープ	ポテト サラダ きのこ デミハン バーグ ごはん かぶの コンソメ スープ	コーン ひたし ししゃもの 書のりフライ ごはん おでん	秋のデザ ート春巻 まこもと 豚肉の みそ炒め ごはん 貝だくさん みそ汁	じゃこ サラダ とりの 竜田揚げ 菜ごはんと 沢煮わん
669 / 276 / 18 846 / 331 / 26	653 / 273 / 21 826 / 338 / 25	684 / 256 / 18 849 / 302 / 20	601 / 257 / 25 782 / 318 / 29	
30	31	10/19	10月25日	10月地場産物
こんにゃく サラダ かぶの みそ汁 ごはん あさりの みそ汁	クラッシュ ゼリー かぼちゃ サラダ まこも ピラフ スープ スパゲ ティ	はくもぐランチ 米粉の もちい つくね 米粉を使っているの で、もちもち食感の 「つくね」です!	かしわざきの 食育5か条献立 か 噛んでかしく 肥満予防	ごはん まこもだけ （予定）
新道小学校全校欠食 838 / 380 / 35	新道小学校全校欠食 825 / 289 / 32			

10月16日は 世界食料デー

「世界食料デー」は、国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に、食料問題について家族で話し合ってみませんか。

減らそう！
食品ロス



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品を言います。

Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A. 日本の食品ロスは約643万トンです（平成28年度推計値）。これを1人当りに換算すると、毎日茶わん約1杯分（約139g）のご飯を捨てていることとなります。これは、年間約51kgになり、1人当たりの米の消費量と同じくらいです。



食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切です、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理を作りすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して、早めに食べきましょう。

すぐにできる
食品ロスを減らす方法

給食も



残さず
食べよう

10月の食材料表

柏崎市南部地区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	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	油あげ とり肉 とうふ みそ だいず 糸かまぼこ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ コーン ごぼう たまねぎ	米 じゃがいも 車ふ コロッケ	ソイグ マヨネーズ 油
3	火	なると とうふ とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく キャベツ コーン りんご	米 片栗粉 はちみつ	油
4	水	とうふ いわし	牛乳 ヨーグルト	にんじん きぬさや	ねぎ たけのこ かぶ キャベツ きゅうり しょうが	米 庄内ふ 片栗粉 さとう	油
5	木	厚あげ とり肉 卵 ハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ピーマン	コーン たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	米 片栗粉 さとう	ごま 油
6	金	とり肉 卵 みそ だいず とうふ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん ねぎ はくさい	米 もち米 さとう さといも あずき	油 マヨネーズ ごま
10	火	ハム ぶた肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム しょうが にんにく	米 麦 さとう さつまいも 米粉パウダー チョコチップ	油 カレールウ バター
11	水	ツナ ウインナー あさり とり肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり だいこん マッシュルーム たまねぎ にんにく コーン キャベツ りんご	パン さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター 生クリーム
12	木	油あげ 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 えのきたけ だいこん しょうが	米 片栗粉 さとう	油
13	金	とり肉 レバー 油あげ とうふ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり まこもたけ しょうが ねぎ なめこ えのきたけ しめじ もやし	米 片栗粉 さつまいも さとう	油
16	月	みそ とり肉 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 もやし きくらげ キャベツ	米 麦 小麦皮 片栗粉 さとう オレンジジュース ゼリーの素 ナタデココ	ごま油 油
17	火	さけ なつとう かぐら南蛮みそ 厚揚げ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	きゅうり ねぎ はくさい つきこん	米 さといも	ごま ごま油
18	水	油あげ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ きくらげ かぶ キャベツ きゅうり	米粉めん 片栗粉 水あめ さつまいも さとう	カレールウ 黒ごま 油
19	木	卵 とうふ とり肉 みそ だいず	牛乳 わかめ ひじき	こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	米 片栗粉 じゃがいも さとう 米粉	ごま 油
20	金	ツナ 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 小麦粉 車ふ パン粉 さとう さといも	油
24	火	ぶた肉 だいず とうふ 高野とうふ ウインナー 卵	牛乳 チーズ	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	ソイグ マヨネーズ 油 デミグラーネ
25	水	かつおぶし がんも ちくわ うずら卵 卵 さつまあげ	牛乳 こんぶ ししゃも 青のり	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 さといも パン粉 小麦粉	油
26	木	厚揚げ とり肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん ねぎ つきこん ごぼう キャ ベツ まこもたけ しょうが にんにく きくらげ レモン汁 りんご	米 はるまきの皮 さとう さつまいも	ごま油 ごま 油 バター
27	金	ぶた肉 とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	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 はるさめ 片栗粉 さとう くり	油 ごま油
30	月	油あげ みそ あさり とうふ 卵 とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	オリーブ油 ごま 油 アーモンド
31	火	ウインナー とり肉 ショルダーベーコン ツナ	牛乳 かんてん チーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう かぼちゃ	まこもたけ たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり	米 麦 スバグティ さとう カットゼリー サイダー	バター 油 アーモンド