

2023年度

10月 給食だより

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

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、給食にも多くの地産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



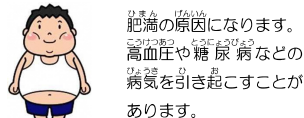
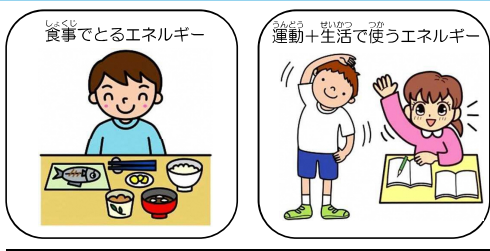
市のホームページから
も見てね！



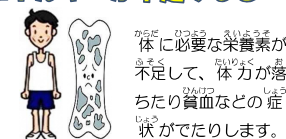
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくるできません。また、運動をすることによって、通常より多くのエネルギーを消費するので、消費した分に合ったエネルギーを補うことも大切です。

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...

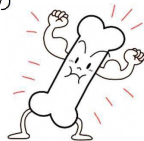
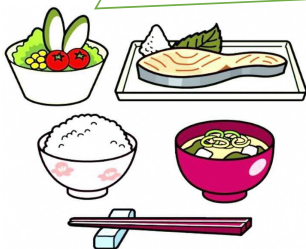


②栄養のバランスのよい食事を心がけましょう

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。



月	火	水	木	金
2 ちくわの和風ポテトサラダ ごまだれ焼肉 ごはん 厚揚げの味噌汁	3 ゆかり和え 車麩の揚げ煮 ごはん すき焼き風煮	4 ツナごぼうサラダ チリコンカンドック ポトフ	5 ミルキー茶碗蒸し 栗ごはん 秋野菜のっぺ	6 のり酢あえ 秋刀魚のかば焼き丼 豚汁
647/27.6/2.2 810/32.6/2.6	602/22.9/2.1 745/26.0/2.5	647/27.9/2.9 794/33.1/3.4	621/25.9/2.1 787/30.7/2.6	666/26.6/2.4 846/33.0/2.8
9 スポーツの日	10 ごまじゃこサラダ 手作りれんこんメンチ ごはん わかめの味噌汁	11 手作りりんごゼリー マセドアンサラダ ほうれん草の豆乳カレー ソフト麺	12 ほうれん草とかきのもとのお浸し さつまいもの炒り鶏 ごはん 豆腐とわかめのごま汁	13 糸かま和え 厚揚げのピリ辛炒め ごはん さつまいもの味噌汁
	668/27.1/2.3 833/32.3/2.9	713/28.4/2.0 872/34.5/2.4	583/24.3/2.6 748/28.7/3.2	600/23.4/2.3 752/28.0/2.6
	高柳小・鮎石小・五中欠食			
16 焼きそば風切干大根 ししゃものチーズ焼き ごはん 白菜と肉肉の味噌スープ	17 梅マヨ和え とり天 ごはん だんご汁	18 柿 切干とたまごのピピンパ わかめとマコモダケのスープ	19 のりじゃこ和え 米粉のもっちりつくね ごはん 高野豆腐の味噌汁	20 箱のおかかマヨ和え 麩かつ ごはん きのこ汁
605/25.9/2.1 782/34.1/2.9	670/27.4/2.5 837/33.0/3.0	610/24.8/2.3 760/29.1/2.7	604/28.6/2.6 759/33.8/3.0	652/22.8/2.8 831/28.1/3.1
23 彩り和え さばの味噌煮 ごはん けんちん汁	24 薑わかめとれんこんの金平 きりざい ごはん 芋煮	25 マーガリン ひじきサラダ いかのパジル焼き 黒糖パン あさりのトマトスープ	26 こぶたくサラダ レバーとポテトの甘辛 ごはん わんたんスープ	27 ごま和え 鮭のみみじ焼き ごはん じゃがいもの味噌汁
608/29.5/2.5	595/25.5/2.5 747/30.3/3.0	585/29.7/3.2 702/33.3/4.1	616/25.8/2.0 773/30.5/2.4	630/28.0/2.4 789/33.6/2.9
	高柳小のみあり			
30 切干大根のナムル 手作りウィンナー春巻き ごはん 春雨スープ	31 ハロウィン かぼちゃの焼きプリン 栗キャバツのサラダ ごはん 秋味カレー	献立表の見方 左：エネルギー (kcal) 中央：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)		
672/22.9/2.4 848/27.3/3.0	711/22.8/2.5 886/26.7/2.9	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。		





10月食材料表



2023年10月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

～運動に必要な

栄養素を知ろう～



スポーツで力を発揮するには
どんな栄養素が大切かな？

たんすいかぶつ 炭水化物



体を動かすためのエネルギーや脳の栄養になります。

大事な場面で集中するためにも、毎食しっかり食べ
ましょう！



たんぱく質



筋肉や血を作るもとになります。

しっかり食べて 丈夫な体をつくりましょう！



ビタミン類



風邪や病気から体を守ってくれます。また、運動の

疲労回復を助けます。野菜やくだものを
積極的に食べましょう。



ミネラル類

カルシウムは骨の材料となり、筋肉

を動かす時にも必要です。

特に中学生は 一生の中でもカルシウムが1番必要

な時期です。牛乳、乳製品、小魚を意識して食べしま

しょう。鉄分はレバーやあさりに多くに含まれてま

す。運動をして汗をかくと鉄分は失われてしまうの

で、意識して取りましょう。

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)	
日付	曜日	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 藻	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
2	月	厚揚げ、みそ、だいず、ち くわ、ぶた肉、かつおぶし	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、 にら	だいこん、ねぎ、なめこ、きゅうり、コーン、 たまねぎ、にんにく	米、じゃがいも、かたくり こ、さとう	ノンエッグマヨ ネーズ、ごま、油
3	火	やきどうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん	しらたき、たまねぎ、ねぎ、はくさい、えのき だけ、キャベツ、きゅうり、もやし	米、さとう、こめこ、くる まふ、かたくりこ	油、ごま
4	水	ウィンナー、ツナ、ぶた 肉、だいず、ミックスビー ンズ	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコ リー、ピーマン、トマト	セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごほ う、にんにく	パン、じゃがいも、かたくり こ	ごま、ノンエッグ マヨネーズ、油
5	木	あぶらあげ、とり肉、たま ご	牛乳	にんじん、さやいんげ ん、きぬさや、こまつな	しめじ、れんこん、こんにゃく、しいたけ、ご ぼう、えのきたけ、だいこん	米、くり、さとう、さつま いも、かたくりこ	
6	金	ツナ、とうふ、みそ、だい ず、ぶた肉、さんま	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ、つきこん、ごほ う、しょうが	米、じゃがいも、かたくり こ、さとう	油
10	火	豆乳、ぶた肉、とり肉、と うふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ、ち りめん	こまつな、にんじん	たまねぎ、れんこん、キャベツ、ねぎ、えのき だけ	米、こむぎこ、パンこ	ごま、ごま油、油
11	水	豆乳、とり肉、ベーコン、 だいず、ハム	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 イトルー
12	木	とり肉、ハム、あぶらあ げ、とうふ、みそ	牛乳、わかめ	さやいんげん、にんじ ん、ほうれんそう	たけのこ、こんにゃく、ごぼう、きく、だい こん、ねぎ、もやし	米、さとう、さつまいも	油、ごま
13	金	糸かまぼこ、あぶらあげ、み そ、厚揚げ、ぶた肉、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、 にら	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんに く、だいこん	米、さつまいも、かたくり こ、さとう	油
16	月	ぶた肉、肉だんご	牛乳、ししゃも、青 のり、チーズ	にんじん、ピーマン	ねぎ、はくさい、えのきたけ、しいたけ、きり ぼしだいこん、キャベツ	米、はるさめ	油、ごま油
17	火	とり肉、かつおぶし、ぶた 肉、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、うめびしお、 だいこん、ねぎ、ごぼう	米、かたくりこ、こむぎ こ、すいとん、さといも	ごま油、油、ノン エッグマヨネーズ
18	水	ぶた肉、みそ、たまご、と うふ、ベーコン	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん、しょうが、にんに く、たけのこ、たまねぎ、まこもだけ、かき	米、さとう	ごま、ごま油
19	木	こうやどうふ、みそ、だい ず、とり肉、ぶた肉	牛乳、ちりめん、わ かめ、のり、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、もやし、しょう が	米、じゃがいも、こめこ、 かたくりこ、さとう	ごま、油
20	金	ハム、かつおぶし、厚揚 げ、ぶた肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	きく、キャベツ、だいこん、ねぎ、えのきた け、なめこ、しいたけ、ごぼう	米、こむぎこ、くるまふ、 パンこ、さとう	ノンエッグマヨ ネーズ、油、ごま
23	月	かつおぶし、ハム、とう ふ、とり肉、みそ、さば	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、だいこん、ねぎ、つきこん、しいた け、ごぼう、しょうが、黄ピーマン	米、さといも、さとう	ごま、ごま油
24	火	ぶた肉、なっとう	牛乳、くきわかめ	にんじん、のぎわなつ げ、さやいんげん	ねぎ、はくさい、つきこん、ごぼう、たくあ ん、れんこん	米、さといも、さとう	油、ごま
25	水	あさり、ベーコン、ハム、 いか	牛乳、ひじき	にんじん、トマト、パ ジル	たまねぎ、はくさい、しめじ、にんにく、キャ ベツ、きゅうり、コーン	パン、黒さとう、じゃがい も	オリーブ油、マー ガリン
26	木	とり肉、レバー、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、 にら	キャベツ、たくあん、しょうが、にんにく、ね ぎ、もやし、メンマ、しいたけ	米、かたくりこ、じゃがい も、さとう、ワタ皮	ごま、ごま油、油
27	金	とうふ、みそ、だいず、さ け	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、パセ リ	米、さとう、じゃがいも	ねりごま、ごま、 ノンエッグマヨ ネーズ
30	月	ウィンナー、ハム、とうふ	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん、ねぎ、えのきた け、たけのこ	米、かたくりこ、はるまき のかわ、さとう、はるさめ	ごま、ごま油、油
31	火	とり肉、ツナ、たまご	牛乳	かぼちゃ、にんじん、 トマト、さやいんげん	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しょうが、に んにく、キャベツ、もやし、れんこん	米、さつまいも、さとう	カレールー、油、 生クリーム