

2024年度

# 9月 給食だより

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。体調を崩さないよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)4573

市のホームページ  
からも見てね



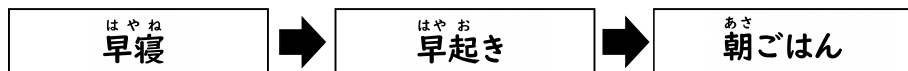
## 9月の給食目標

せいかつ

## 生活リズムをととのえよう

### 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは規則正しい生活をしていますか？体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、生活リズムをととのえましょう。



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

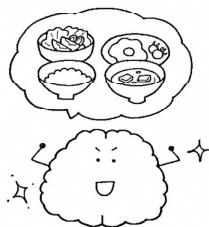
朝の光を感じると、覚醒を促すホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。早起きをして太陽の光をたっぷり浴びましょう。

朝ごはんは栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。

## 脳の元気&学力アップ大作戦！

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをしっかり食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけでなくおかずも一緒に食べることが大切です。

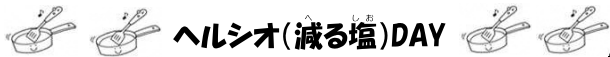


## 9月 献立表

| 月                                                                             | 火                                                  | 水                                                        | 木                                                                                      | 金                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 2                                                                             | 3                                                  | 4                                                        | 5                                                                                      | 6                                                    |
| 手作り<br>ぶどうゼリー                                                                 | しょうゆ<br>フレンチ<br>豆腐<br>ハンバーグ                        | 海藻<br>サラダ<br>ウィンナー<br>チーズ<br>春巻き                         | カリカリ<br>じゃこ<br>きゅうり<br>豚の<br>しょうが<br>炒め                                                | ごぼうの<br>ごまネーズ<br>サラダ<br>タンポポ<br>サーモン                 |
| マーボー<br>厚揚げ丼<br>中華たまご<br>スープ                                                  | ごはん<br>わかめ<br>スープ                                  | みそ<br>ラーメン<br>ゆで中華                                       | ごはん<br>夏の<br>のっぺい汁                                                                     | わかめ<br>ごはん<br>豆腐の<br>スープ                             |
| 669/24.9/2.5<br>834/29.2/3.0                                                  | 599/27.6/2.5<br>752/32.5/3.1                       | 665/28.8/3.6<br>854/36.7/4.6                             | 594/28.6/2.5<br>744/33.8/2.9                                                           | 602/29.8/2.7<br>760/35.7/3.0                         |
| 9                                                                             | 10                                                 | 11                                                       | 12                                                                                     | 13                                                   |
| お米の<br>ムース<br>ひじきの<br>マリネ<br>チキンカレー                                           | のりナッツ<br>あえ<br>白身魚の<br>レモン風味<br>ごはん<br>厚揚げの<br>みそ汁 | 枝豆<br>サラダ<br>なすの<br>ミート<br>グラタン<br>ABC<br>スープ<br>黒糖パン    | ポテト<br>サラダ<br>スタミナ<br>焼き肉<br>ごはん<br>切干の<br>沢煮焼                                         | わかめの<br>あえ物<br>ししゃもの<br>ごま揚げ<br>ごはん<br>もずく<br>スープ    |
| 662/20.3/2.4<br>810/23.5/3.0                                                  | 622/27.4/2.2<br>774/32.8/2.5                       | 647/28.8/3.0<br>796/34.2/3.8                             | 651/27.4/2.4<br>810/32.4/2.8                                                           | 616/24.9/2.1<br>776/30.2/2.4                         |
| かしわざき食育5か条献                                                                   |                                                    |                                                          | ヘルシオDAY・二中欠食                                                                           | 敬老の日献立・二中欠食                                          |
| 16                                                                            | 17                                                 | 18                                                       | 19                                                                                     | 20                                                   |
| 敬老の白<br>ゆかり<br>あえ<br>いわしの<br>かば焼き丼<br>お月見<br>団子<br>お月見汁                       | なっとう<br>あえ<br>ぎせい<br>豆腐<br>ごはん<br>豚汁               | 糸うりの<br>カラフル<br>サラダ<br>いかの<br>たつた揚げ<br>ごはん<br>うま塩<br>とり汁 | フルーツ<br>ヨーグルト<br>豚キムチ丼<br>春雨<br>スープ                                                    |                                                      |
| 670/24.8/2.8<br>827/29.7/3.4                                                  | 619/30.5/2.1<br>773/36.0/2.9                       | 601/27.2/2.3<br>753/32.2/2.8                             | 658/27.3/2.4<br>823/32.3/2.8                                                           |                                                      |
|                                                                               | 十五夜献立・五中欠食                                         |                                                          | ばくもくランチ                                                                                |                                                      |
| 23                                                                            | 24                                                 | 25                                                       | 26                                                                                     | 27                                                   |
| 振替休日<br>のり酢<br>あえ<br>千草<br>焼き<br>カリカリ<br>梅ごはん<br>肉じゃが<br>きつね<br>うどん汁<br>ゆでうどん | 梨<br>かりんとう<br>ごはん<br>きつね<br>うどん汁                   | たくあん<br>あえ<br>赤魚の<br>みそマヨ<br>焼き<br>ごはん<br>とんこつ汁          | レバーの<br>みそ<br>ケチャップ<br>ごはん<br>ワンタン<br>スープ                                              |                                                      |
| 632/28.1/2.3<br>791/33.1/2.7                                                  | 692/25.9/2.2<br>858/31.1/2.6                       | 599/24.5/2.6<br>752/29.0/2.9                             | 640/27.9/2.6<br>803/32.9/3.0                                                           |                                                      |
|                                                                               | 五中欠食                                               |                                                          |                                                                                        |                                                      |
| 30                                                                            | 9月の地場産物は..                                         |                                                          | いも名月                                                                                   | *都合により<br>献立を一部<br>変更する場合があります。<br>ご了承ください。          |
| ピリ辛<br>炒め<br>鶏の<br>北京ダック<br>ソース<br>ごはん<br>もずく<br>スープ                          | だいず<br>ごは<br>糸うり                                   |                                                          | 十五夜は、いも名月ともいわれています。月見団子が登場する前は、いもがそなえられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。 | 小：1材料 - たんぱく質/塩分<br>中：1材料 - たんぱく質/塩分<br>全校欠食の学校・行事など |
| 646/23.5/2.3<br>812/28.0/2.6                                                  |                                                    |                                                          |                                                                                        |                                                      |

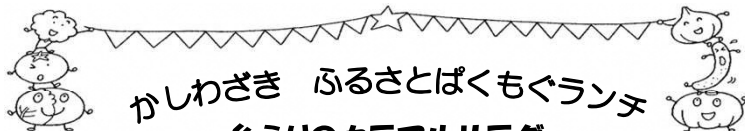
# 9月の給食予定&材料表

2024年9月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



## 今月の減る塩おすすめポイントは「だし」

今月のヘルシオDAYは、12日です。だしが効いていると、薄味でも満足感が得られおいしく食べることができます。だしの効いた「切干の沢煮碗」を味わっていただきましょう。

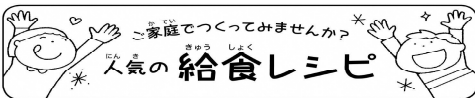


毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。9月は、旬の糸うりを使った「カラフルサラダ」です。旬の糸うりを味わいましょう。

## かしわさき食育5か条の日献立

き 今日一緒にいただきます！

今月は「今日一緒にいただきます」をテーマに9日に実施します。食事は、みんなで楽しく食べるとよりおいしく感じるものです。みんなが大好きなカレーを、楽しくおいしくいただきます。



### ◇◇ カリカリじゃこきゅうり ◇◇

#### <材料4人分>

- きゅうり 160g
- むき枝豆 20g
- ちりめんじゃこ 15g
- Aしょうゆ 小さじ1強
- A塩 少々
- Aごま油 小さじ1
- Aいりごま 小さじ1

#### <作り方>

- きゅうりは乱切りにする。  
(サッと湯通しすると、青臭さがなくなります)
- ちりめんじゃこは、ごま油(分量外)でカリカリに炒める。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、①と②、枝豆をあえてできあがり！

あと一品ほしい時におすすめ！  
簡単なので、子どもでも作ることができますよ。



| 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<br>豆腐・卵・魚・肉                    | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海草 | 3群<br>緑黄色野菜             | 4群<br>その他の野菜・果物                                    | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖             | 6群<br>油脂               |
| 2  | 月  | ぶた肉、みそ、あつあげ、たまご、ベーコン              | 牛乳                 | にんじん、こまつな、にら            | たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、だけのこ、ねぎ、えのきたけ                  | ごはん、片栗粉、さとう、ぶどうジュース、ナタデココ、ゼリーの素 | 油、ごま油                  |
| 3  | 火  | とうふ、とうにゅう、ぶた肉、とり肉、ハム              | 牛乳、わかめ             | にんじん、こまつな               | たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、だけのこ、もやし                             | ごはん、パン粉、さとう                     | デミグラスソース、オリーブ油         |
| 4  | 水  | ぶた肉、みそ、なると、ウインナー、ツナ               | 牛乳、チーズ、海草ミックス      | にんじん                    | もやし、ねぎ、しょうが、にんにく、コーン、メンマ、キャベツ、きゅうり                 | 中華めん、はるまきの皮                     | ごま油、油、ごま               |
| 5  | 木  | とり肉、とうふ、ぶた肉                       | 牛乳、ちりめん            | にんじん                    | なす、つきこん、えだまめ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、しいたけ                   | ごはん、じゃがいも、さとう、片栗粉               | ごま、油、ごま油               |
| 6  | 金  | とうふ、ぶた肉、とり肉、さけ                    | 牛乳、わかめ、ヨーグルト       | にんじん                    | えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、にんにく、たまねぎ                 | ごはん、じゃがいも                       | ごま、ノンエッグマヨネーズ          |
| 9  | 月  | とり肉、ハム                            | 牛乳、ひじき             | にんじん、トマト                | たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン                       | ごはん、じゃがいも、お米のムース                | 油、カレー、オリーブ油            |
| 10 | 火  | ほき、あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉                | 牛乳、のり              | にんじん、こまつな               | レモン汁、キャベツ、ねぎ、だいこん、えのきたけ                            | ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう               | 油、アーモンド                |
| 11 | 水  | ぶた肉、だいず、ツナ、ウインナー                  | 牛乳、チーズ             | にんじん                    | たまねぎ、なす、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、えだまめ、セロリ                    | 黒糖パン、さとう、じゃがいも、マカロニ             | ハヤシルウ、油、デミグラスソース、オリーブ油 |
| 12 | 木  | ハム、ぶた肉、みそ                         | 牛乳                 | にんじん、にら、きぬさや            | きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、えのきたけ、ごぼう、きりぼしだいこん、だけのこ         | ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう、はるさめ          | ノンエッグマヨネーズ、ごま、油        |
| 13 | 金  | だいず、うち豆、ツナ、あぶらあげ、みそ               | 牛乳、わかめ、ししゃも        | にんじん                    | だいこん、ねぎ、えのきたけ、つきこん、キャベツ、きゅうり                       | ごはん、さつまいも、小麦粉、さとう               | ごま、油、ごま油               |
| 17 | 火  | いわし、ぶた肉、かまぼこ                      | 牛乳                 | にんじん、こまつな               | しょうが、だいこん、しいたけ、ごぼう、つきこん、キャベツ                       | ごはん、さといも、片栗粉、さとう、月見団子           | 油、ごま                   |
| 18 | 水  | とうふ、なっとう、だいず、ぶた肉、たまご、みそ、かつおぶし、とり肉 | 牛乳                 | にんじん、こまつな               | だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、たくあん、たまねぎ、しいたけ                    | ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう               | ごま、油                   |
| 19 | 木  | とり肉、あつあげ、ハム、いか                    | 牛乳、青のり             | にんじん                    | ごぼう、ねぎ、きゅうり、いとうり、しょうが、もやし、つきこん                     | ごはん、じゃがいも、さとう、片栗粉               | ごま油、油                  |
| 20 | 金  | ぶた肉、とうふ、みそ、ベーコン、あつあげ              | 牛乳、ヨーグルト           | にら、にんじん                 | たまねぎ、キムチ、しょうが、もやし、しいたけ、ねぎ、にんにく、だけのこ、みかん、パイン、もも、りんご | ごはん、片栗粉、さとう、はるさめ、カクテルゼリー        | ごま油、ごま                 |
| 24 | 火  | とり肉、たまご、ぶた肉、ツナ                    | 牛乳、のり              | にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、こまつな | たまねぎ、しいたけ、しらたき、キャベツ、うめ                             | ごはん、じゃがいも、さとう                   | 油、ごま                   |
| 25 | 水  | あぶらあげ、ぶた肉、かまぼこ、だいず                | 牛乳、かたくちいわし         | にんじん                    | ねぎ、たまねぎ、しいたけ、なし                                    | ゆでうどん、片栗粉、さつまいも、さとう             | ごま、油、アーモンド             |
| 26 | 木  | あかうお、みそ、ぶた肉、かつおぶし                 | 牛乳、わかめ             | にんじん、こまつな               | たまねぎ、ねぎ、もやし、にんにく、コーン、キャベツ、たくあん                     | ごはん、じゃがいも                       | マヨネーズ、ごま油、ごま           |
| 27 | 金  | ハム、とり肉、みそ、レバー、だいず、ぶた肉             | 牛乳                 | にんじん、にら                 | きゅうり、もやし、しょうが、はくさい、メンマ、しいたけ                        | ごはん、はるさめ、片栗粉、さとう、ワカシ皮           | ごま油、油、ごま               |
| 30 | 月  | とり肉、とうふ、ぶた肉                       | 牛乳、もずく             | にんじん、にら                 | しょうが、たまねぎ、しいたけ、だけのこ、はくさい、えのきたけ、にんにく、ねぎ             | ごはん、はるさめ、はちみつ、片栗粉、さとう           | 油、ごま、ごま油               |