

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。

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。

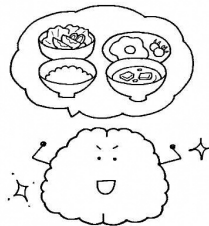
朝の光を感じると、覚醒を促すホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。早起きをして太陽の光をたっぷり浴びましょう。

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、朝食でおかす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すも一緒に食べることが大切です。



柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21-0008

市のホームページ
からも見てね



9月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 アーモンド あえ チキン たれかつ丼 (ごはん) お麩のみそ汁 672 / 30.9 / 2.1 840 / 36.6 / 2.5	3 のり酢 鰯揚げとポテトのケチャップがらめ あえ ごはん どさんこ スープ 629 / 22.9 / 2.0 790 / 27.8 / 2.5	4 しょうゆ フレンチ 大根とぶた肉のこってり煮 ごはん みそ けんちん汁 585 / 24.7 / 2.0 736 / 29.7 / 2.5	5 おひたし 鶏のてり焼き ごはん 厚揚げのカレーそぼろ煮 640 / 30.7 / 2.2 801 / 36.8 / 2.5	6 花野菜 サラダ チキン ライス 豆乳 スープ 615 / 22.6 / 2.7 783 / 27.1 / 3.3 食育5か条献立「き」
9 切り干し大根のナムル キムタク丼 (ごはん) もすく スープ 584 / 25.1 / 2.4 737 / 30.1 / 2.9	10 なめたけ いわしのごま焼き あえ ごはん 根菜汁 566 / 24.6 / 2.0 723 / 29.4 / 2.6	11 こまつな サラダ 青のり ポテトビーンズ マーボー ラーメンスープ 中華めん 644 / 29.0 / 2.6 791 / 34.9 / 3.2	12 コロコロ サラダ ししゃものから揚げ ごはん ごまみそ汁 632 / 25.9 / 1.8 799 / 31.5 / 2.2	13 ヨーグルト 海そう サラダ 秋の根菜カレー (麦ごはん) 635 / 21.4 / 2.4 795 / 25.0 / 2.9
9/17は十五夜です！ 十五夜は家族で お月見しませんか	17 さつま芋の ごまあえ 満月 卵焼き ごはん なめこのみそ汁 674 / 26.7 / 2.1 841 / 31.9 / 2.5 第一中 欠食	18 コールスロー サラダ 秋なすのミートカップ 野菜 スープ 黒糖パン 582 / 25.3 / 2.8 723 / 30.6 / 3.6	19 糸うりのカラフルサラダ 厚揚げのごまだれ ごはん うま塩 ワンタンスープ 632 / 21.7 / 1.9 801 / 25.9 / 2.4 食育の日：ばくもぐランチ	20 切り干し大根のほっけの炒め煮 ぶり手焼き ごはん うち豆のみそ汁 604 / 29.3 / 2.1 761 / 35.0 / 2.5
9/6はかしわざきの食育5か条献立 き 今日一緒にいただきます！	24 ゆかり あえ きんぴら ぶた丼 (ごはん) 白身魚の白玉汁 619 / 27.7 / 2.0 786 / 33.4 / 2.6	25 ごま つくねのびたし あんかけ ごはん じゃがたまのみそ汁 605 / 25.2 / 2.1 763 / 30.2 / 2.5 第一中、瑞穂中 欠食	26 パンパンジー サラダ お魚 チリソース ごはん 中華卵 スープ 644 / 31.0 / 2.4 810 / 36.7 / 2.6	27 じゃが芋のこんぶあえ ちくわの石垣揚げ ごはん 豚汁 636 / 25.8 / 2.4 786 / 29.4 / 2.7
30 ひじきの五目煮 白身魚のフライ ごはん キャベツのみそ汁 627 / 29.9 / 2.3 785 / 35.8 / 2.7 日吉小 欠食	今月の地場産 大豆 糸うり 関係や収穫量により使用できない場合があります。	今月のばくもぐランチ 19日 糸うりのカラフルサラダ 輪切りにしてゆでると、果肉がそうめんのようにほぐれます！	※都合により、献立内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 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。	



柏崎地産レンジャー (KJR)

小エネルギー kcal / たんぱく質 g / 炭水化物 g
中エネルギー kcal / たんぱく質 g / 炭水化物 g
学校の欠食予定、行事食等

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所です。生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



実りの秋に感謝しよう



9月の食材料表

柏崎市北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・海苔	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	チキンカツ みそあぶらあげ だいず	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	コーン キャベツ もやし ねぎ	米 さとう ぶ じゃがいも	油 アーモンド
3	火	あつあげ ツナ ぶた肉 だいず みそ	牛乳 のり わかめ	ピーマン こまつな にんじん いら	キャベツ もやし たまねぎ コーン メンマ にんにく	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油
4	水	ぶた肉 ハム とうふ あぶらあげ だいず みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ もやし コーン しいたけ ねぎ ごぼう	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま油
5	木	さば ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし コーン たまねぎ しめじ しらたき グリンピース	米 さとう かたくりこ	油
6	金	とり肉 ワインナー とうにゅう 白いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース カリフラワー コーン キャベツ しめじ	米 さつまいも こめこ	油 アーモンド
9	月	ぶた肉 あつあげ	牛乳 もすく	にんじん	しょうが にんにく キムチ はくさい たくあん ねぎ つきこん えだまめ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	ごま油 ごま
10	火	いわし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ なめたけ だいこん ごぼう なめこ つきこん ねぎ	米 じゃがいも	ごま油 ごま
11	水	ぶた肉 とうふ みそ だいず	牛乳 青のり	にんじん いら こまつな	たまねぎ しょうが にんにく メンマ しいたけ ねぎ キャベツ コーン	ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも	油 ごま油
12	木	だいず あつあげ みそ	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん	にんにく きゅうり コーン だいこん ごぼう えのきたけ つきこん ねぎ	米 かたくりこ	油 ごま油 ごま
13	金	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト かいそうミックス	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん だいこん キャベツ きゅうり こんにゃく コーン	米 むぎ じゃがいも さつまいも	油 カレールウ ごま油
17	火	とり肉 たまご とうふ あぶらあげ だいず みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ なめこ はくさい ねぎ	米 さとう さつまいも じゅうごやゼリー	油 ごま
18	水	ぶた肉 だいず パーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン もやし えのきたけ	こくとうパン さとう じゃがいも	油 オリーブ油
19	木	あつあげ ハム ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	いとうり キャベツ きゅうり メンマ もやし きくらげ ねぎ	米 さとう ワンタン	油 ごま ごま油
20	金	ほっけ あぶらあげ ぶた肉 あつあげ うちまめ だいず みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく きりぼしだいこん きくらげ つきこん キャベツ えのきたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 油
24	火	ぶた肉 あぶらあげ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ まいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	米 はるさめ しらたまだんご	油 ごま
25	水	とり肉 だいず みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	れんこん ねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 こめこ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま
26	木	メルルーサ だいず とり肉 とうふ たまご	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり コーン はくさい ねぎ しいたけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま
27	金	ちくわ ぶた肉 とうふ みそ だいず	牛乳 青のり こんぶ	にんじん	きゅうり コーン だいこん えのきたけ ごぼう はくさい つきこん ねぎ	米 てんぷらこ じゃがいも さとう	油 アーモンド ごま油 ごま
30	月	たら こうやどうふ とり肉 うちまめ みそ だいず あつあげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しらたき キャベツ ねぎ	米 こむぎこ パンこ さとう	油