

9月 給食だよ！



がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえる はや早寝・はや早起き・あさ朝ごはん

はやね
早寝



はや お
早起き



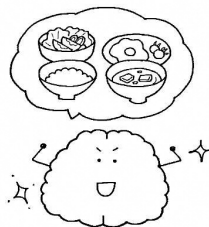
あさ
朝ごはん



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。

のう げん き がくりょく だいさくせん
脳の元気&学力アップ大作戦!

また、朝食^{ちやうしよく}でおかずをしっかりと食べている人の方が、テストの点数が^{てんすう}よいという研究結果もあります。朝から脳^{のう}を元気にするには、主食^{しゅしよく}だけでなくおかずも一緒に^{いっしょに}食べることが大切です。



月	火	水	木	金
2 ミントマト 夏野菜と車麩の揚げ煮 ごはん どさんこスープ 630 / 22.5 / 2.0 799 / 26.6 / 2.3	3 ブロッコリーサラダ ドライカレー(麦ごはん) ごはん 潮風汁 691 / 23.8 / 2.1 863 / 28.1 / 2.5	4 グリーンサラダ なすのチーズ焼き コッパン コンソメスープ 657 / 28.1 / 3.3 798 / 33.4 / 4.1	5 ポテト きんぴら あつやき たまご ごはん 手作りとり団子汁 620 / 26.7 / 2.1 776 / 31.7 / 2.5	6 糸うりの五目なます ししゃものからあげ ごはん 夕顔のみそ汁 604 / 23.6 / 2.0 760 / 28.5 / 2.4
9 角チーズ マーボー なす炒め もすくろの卵のスープ ごはん 潮風汁 618 / 24.5 / 2.6 773 / 28.9 / 3.0	10 枝豆の昆布あえ 豚肉のしぐれ煮 ごはん 潮風汁 616 / 28.7 / 1.7 769 / 34.0 / 2.2	11 いんげん豆のサラダ チキンかつ チキンデミカツ丼(麦ごはん) かしわさきの食育5か条献立 674 / 16.7 / 2.5 866 / 21.9 / 3.1	12 切干大根のアジのグラタン ごはん かきたまスープ 鏡が沖中欠食 682 / 26.0 / 2.2 823 / 30.2 / 2.6	13 鶏としゃぶののこまだねあえ ごはん かぼちゃのみそ汁 鏡が沖中欠食 655 / 25.4 / 2.3 814 / 29.8 / 2.7
16 敬老の日 マザーズデー ごはん 潮風汁 611 / 23.5 / 2.8 781 / 28.0 / 3.4	17 みだらし団子 かりぼり大豆サラダ ごはん おぼろ汁 611 / 23.5 / 2.8 781 / 28.0 / 3.4	18 ソフトめん なすのトマトソース ごはん 潮風汁 624 / 26.0 / 2.7 814 / 32.7 / 3.1	19 糸うりのカラフルサラダ 焼きさばのみそだれかけ ごはん さつまいものみそ汁 634 / 28.0 / 2.2 792 / 33.3 / 2.7	20 さっぱりポテトサラダ いかのスパイシー揚げ ごはん 大根のオイスター煮 624 / 29.0 / 2.3 783 / 34.6 / 2.9
23 振替休日 マザーズデー ごはん 潮風汁 676 / 26.6 / 2.1 843 / 31.6 / 2.5	24 キャベツと油揚げのソテー 手羽先風からあげ ごはん きのこのみそ汁 676 / 26.6 / 2.1 843 / 31.6 / 2.5	25 ひじきサラダ ピザトースト 秋野菜のポトフ 南中欠食 626 / 25.7 / 3.2 766 / 31.3 / 4.2	26 はるさめサラダ 白身魚の薬味ソース ごはん チンゲン菜スープ 598 / 25.0 / 2.1 751 / 29.8 / 2.4	27 ごまじやこサラダ 枝豆のココロライス ごはん かぼちゃの豆乳シチュー 600 / 25.6 / 3.2 761 / 30.2 / 4.0
30 ナタデココヨーグルト 豚キムチ(麦ごはん) 豆腐のスープ ごはん 潮風汁 614 / 24.6 / 2.0 770 / 29.1 / 2.4	9/19 ばくもぐランチ 糸うりのカラフルサラダ 旬の糸うりをサラダにしました。シャキシャキ食感を楽しんでもらいたくしましょう。 614 / 24.6 / 2.0 770 / 29.1 / 2.4	9月地場産物 ごはん だいず いとうり (予定)	9月11日は かしわさきの食育5か条献立 き きょうも一緒にいただきます。	

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が白覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

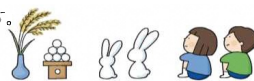


秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月17日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。

月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。

今年の十五夜は9月17日です。



かしわぎの食育5か条献立

「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎ」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください!

9月のテーマは、「き：今日も一緒にいただきます」です。

き

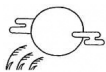


今日も一緒にいただきます

このテーマは、食事を家族や友だちとともにし、その中で、感謝の心を育むことや食事のマナーを守ることを学んでほしいという思いから、設定されました。

9/11の給食では、心をこめてあいさつをして、食事のマナーを守り、クラスの仲間と楽しく食べましょう。

9月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索: 柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2024年 9月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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	ぶた肉、みそ、とり肉	牛乳、わかめ	ミニトマト、にんじん、かぼちゃ	ねぎ、はくさい、もやし、コーン、にんにく、メンマ、なす、えだまめ	米、くるまふ、かたくりこ、さとう	ごま油、油
3	火	ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく	米、むぎ、さとう、ぶどうジュース、7分 JJ、ゼリーのもと	油、デミグラスソース、カレールウ
4	水	とり肉、ぶた肉、ベーコン	牛乳、チーズ	トマト、にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、なす、コーン	パン、マカロニ、さとう、じゃがいも、いちごジャム	油
5	木	あつやきたまご、あぶらあげ、とり肉、とうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ、しめじ、しょうが、たまねぎ、ねぎ、しらたき、ごぼう	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
6	金	あつあげ、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、ししゃも、わかめ	にんじん	たまねぎ、ゆうがお、しらたき、きゅうり、いとうり、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく	米、さとう、かたくりこ	ごま、油
9	月	たまご、あさり、ぶた肉、みそ	牛乳、もずく、角チーズ	にんじん	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、なす、えだまめ、しょうが、にんにく、たけのこ	米、むぎ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
10	火	ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳、しおこんぶ、ひじき、しらすぼし	こまつな	しょうが、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、もやし、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
11	水	とり肉、ぶた肉、ハム		にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン汁	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう、りんごジュース	ハヤシルウ、油、デミグラスソース、オリーブ油
12	木	あつあげ、ぶた肉、みそ、とり肉、たまご	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、ピーマン、トマト	キャベツ、にんにく、コーン、きりぼしだいこん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム	米、さとう、かたくりこ	オリーブ油、油、ノンエッグマヨネーズ
13	金	あぶらあげ、みそ、レバー、とり肉、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たくあん、しょうが	米、かたくりこ、さとう	ごま、油
17	火	かまぼこ、ぶた肉、とうふ、だいず、ハム	牛乳	にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、ねぎ、キャベツ	米、くり、かたくりこ、さとう、さつまいも、白玉だんご	ごま、油
18	水	だいず、ぶた肉、ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、たまねぎ、なす、マッシュルーム、えだまめ、にんにく、なし	ソフトめん、さとう、こめこ	油、オリーブ油
19	木	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、ハム、さば	牛乳、ひじき	にんじん	しらたき、ねぎ、きゅうり、いとうり、しょうが	米、さつまいも、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま
20	金	ハム、あつあげ、ぶた肉、いか	牛乳	にんじん、さやいんげん	きゅうり、コーン、だいこん、きくらげ、しょうが、にんにく、たけのこ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油
24	火	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、えのきたけ、なめこ、まいたけ、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま
25	水	ベーコン、とり肉、ウィンナー	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく	パン、さつまいも、さとう、ミニようなしゼリー	オリーブ油、油
26	木	ぶた肉、とうふ、ハム、メルルーサ	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	えのきたけ、たけのこ、きゅうり、コーン、もやし、ねぎ、しょうが	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	ごま油、油、ごま
27	金	とうにゅう、とり肉、ぶた肉	牛乳、ちりめん	ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、コーン、マッシュルーム、えだまめ、キャベツ	米	ごま、ホワイトルウ、マーガリン、ごま油
30	月	やきぶた、とうふ、ぶた肉	牛乳、わかめ、ヨーグルト	こまつな、にら、にんじん	えのきたけ、たまねぎ、はくさい、キムチ、しょうが、もやし、りんごかん、みかんかん、ももかん	米、むぎ、かたくりこ、さとう、ナタデココ	油、ごま油