

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。

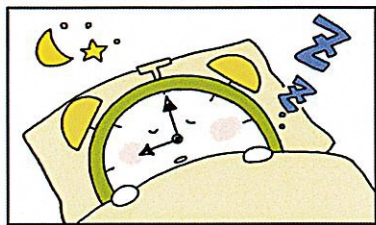
9月の給食目標

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

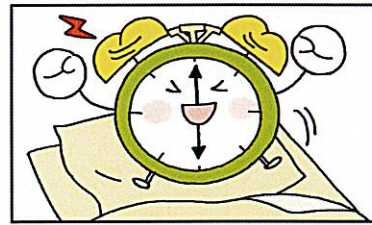
みなさんは規則正しい生活をしていますか？体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、生活リズムをととのえましょう。

早寝



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しましょう。

早起き



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

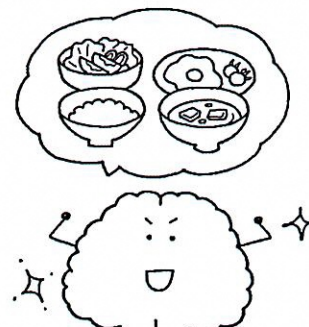


朝ごはんは栄養を補給するだけではありません。食べ物をみる、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。

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。



柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL 48-2290
FAX 48-2291

市のホームページ
からも見てね



9月 こんだて表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
きりぼしだいこん 切干大根の アラビアータ	高野豆腐の から揚げ	じゃがいもの 昆布あえ	ちくわの 石垣揚げ	わかめの 梅あえ
ごはん	さば缶 みそ汁	ごはん	ごはん	ごはん
611/21.4/2.0	622/26.2/2.2	615/24.4/1.8	633/26.2/1.8	646/31.8/2.2
761/26.7/2.4	769/30.9/2.5	801/31.6/2.7	778/33.1/2.4	798/38.5/2.7
防災給食				体育祭応援給食 パート1
9	10	11	12	13
ぶた肉の 梅ポン酢あえ	パンパン ジーサラダ	こまつな サラダ	ガルパンゾ サラダ	コロコロ サラダ
鶏むねとしめじ の炊き込み ごはん	お魚の チリソース	青のり ポテト ビーンズ	なし	ししゃもの から揚げ
豆腐と きくらげの スープ	ごはん	中華たまご スープ	厚あげカレー	ごはん
618/32.4/2.4	656/31.3/1.9	639/31.3/2.7	643/21.4/2.3	617/25.2/2.0
772/39.1/2.8	835/38.2/2.3	797/38.0/3.3	791/25.6/2.8	788/31.1/2.5
体育祭応援給食 パート2				
16	17	18	19	20
敬老の日	お月見デザート	コールス ローサラダ	系うりの カラフル サラダ	きりぼしだいこん 切干大根の 炒め煮
お月見 メンチ	お月見 メンチ	秋なすの ミートカップ	ジイチ ホワンドウ	ほっけの ピリ辛焼き
赤飯	十五夜 スープ	黒糖パン	ごはん	ごはん
696/27.8/2.0	879/34.0/2.7	594/28.3/2.1	664/29.4/2.1	626/32.2/1.9
879/34.0/2.7	お月見給食	741/34.4/2.6	839/35.8/2.7	793/38.5/2.3
お月見給食			ばくもぐランチ	
23	24	25	26	27
振替休日	のり ナッツあえ	おひたし	ゆかり あえ	ひじきの 五目煮
9月	チキン たれカツ 丼	さばの 照り焼き	ポテチー 春巻き	白身魚の フライ
お彼岸	ふの みそ汁	ごはん	ごはん	ごはん
717/26.2/2.6	717/26.2/2.6	669/31.6/2.5	653/20.1/2.3	634/29.7/2.2
873/31.1/3.0	873/31.1/3.0	西山中欠食	801/23.9/2.8	805/35.9/2.7
新人戦応援給食				
30	9/30	9/30	9/30	9/19
花野菜 サラダ	かしわざき食育5か条給食	かしわざき食育5か条給食	かしわざき食育5か条給食	かしわざき食育5か条給食
チキン ライス	都合により献立を 変更する場合は あります。 ご了承ください。	かしわざきの食育5か条給食 は30日です。9月の食育5か条 は、『今日も一緒にいただきます』です。 食事のマナーを守って楽しく 食事ができるといいですね。	かしわざきの食育5か条給食 は30日です。9月の食育5か条 は、『今日も一緒にいただきます』です。 食事のマナーを守って楽しく 食事ができるといいですね。	かしわざきの食育5か条給食 は30日です。9月の食育5か条 は、『今日も一緒にいただきます』です。 食事のマナーを守って楽しく 食事ができるといいですね。
697/24.2/2.7	小：E和給-/たんぱく質/塩分 中：E和給-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	小：E和給-/たんぱく質/塩分 中：E和給-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	小：E和給-/たんぱく質/塩分 中：E和給-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	小：E和給-/たんぱく質/塩分 中：E和給-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など
866/28.9/3.4				
かしわざきの食育5か条給食				

あさからだ 朝ごはんは体のスイッチオン!

あさ朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、眠っていた体がしっかりめざ、ごぜんちゅうかつどうじゅんびととの目覚め、午前中に活動する準備が整います。まずは何でも良いので、食べる習慣を身につけましょう。



あさ...朝ごはんの効果...



からだのう
体や脳の
エネルギーになる。



たいおんあ
体温が上がる。



のうはたらかっぱつ
脳の働きを活発にする。



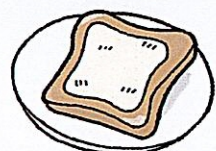
なかちようし
お腹の調子を
ととの整える

あさ朝ごはんを食べると、体温がアップしてからだめざ体が目覚めます。またよく噛むことで脳のしげき刺激されて脳の働きも活発になります。



あさ...朝ごはんのステップアップ...

1 しゅしよく
主食



2 しゅしよく
主食+1品



3 しゅしよく
主食+2品



まずは朝ごはんを何でも良いので食べることから始めましょう。食べる習慣が出来たら、野菜のおかずや肉・卵・魚などのおかずを追加上して少しずつステップアップしましょう。

9月材料表

2024年9月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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	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	高野どうふ、厚あげ、さば缶、みそ、だいず	牛乳、わかめ、かんてん	にんじん、ピーマン、トマト	キャベツ、コーン、切干大根、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
3	火	みそ、とり肉、だいず、やきぶた、いか、あさり	牛乳、しおこんぶ	にら、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、こまつな	たまねぎ、なす、きゅうり、もやし、キャベツ、しらたき、しめじ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ごま、ごま油
4	水	どうふ、みそ、だいず、ぶた肉、ちくわ	牛乳、青のり、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん、こまつな	コーン、なす、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、つきこん	米、じゃがいも、こむぎこ、米粉	ごま、ごま油、油、アーモンド
5	木	たまご、ほき、とり肉、やきぶた、厚あげ	牛乳、ひじき、かんてん、わかめ	にんじん	たまねぎ、しらたき、キャベツ、きゅうり	米、さとう、じゃがいも、牛乳プリン	マヨネーズ、油、ごま油
6	金	たまご、おから、ツナ、とり肉、だいず	のおヨーグルト、牛乳、ひじき、わかめ、スキムミルク、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、うめびしお、えのきたけ、しらたき	米、白玉もち	ごま
9	月	とり肉、たまご、油あげ、だいず、ぶた肉、とうふ、あさり、えび	牛乳	にんじん、赤ピーマン、こまつな	えだまめ、しめじ、キャベツ、うめびしお、きゅうり、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、もやし	米、むぎ、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
10	火	とうふ、とり肉、たまご、メルルーサ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、もやし、きくらげ、きゅうり、キャベツ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	ねりごま、ごま、ごま油、油
11	水	だいず、とうふ、みそ、とり肉	牛乳、青のり、しらすばし、チーズ	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、しめじ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ	中華めん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油、ごま油
12	木	厚あげ、だいず、ハム、ひよこ豆	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう、トマトジュース	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、なし	米、じゃがいも、はちみつ	カレーうどん、油
13	金	厚あげ、みそ、だいず、ハム	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、しめじ、しらたき、きゅうり、コーン	米、かたくりこ、じゃがいも	ごま、油、ごま油
17	火	ぶた肉、たまご、だいず、うずらたまご、とり肉、かまぼこ	牛乳、スキムミルク、ひじき、のり	にんじん、さやいんげん、こまつな	しらたき、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、コーン、しめじ	米、もち米、あずき、パンこ、さつまいも、白玉もち、こむぎこ、お月見デザート	ごま、油、ごま油
18	水	とり肉、だいず、肉団子	牛乳、チーズ、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、カリフラワー、しめじ、だいこん、なす、キャベツ、きゅうり、コーン	こくとうパン、じゃがいも、さとう	オリーブ油、油
19	木	ハム、とり肉、だいず、たまご、やきぶた、とうふ	牛乳、ひじき	赤ピーマン、にんじん、さやいんげん、こまつな	いとうり、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、コーン、キャベツ	米、さとう、かたくりこ、こむぎこ	ごま油、油
20	金	油あげ、とり肉、ほっけ、厚あげ、みそ、だいず、うち豆	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	つきこん、切干大根、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油
24	火	厚揚げ、みそ、だいず、とんかつ	牛乳、わかめ、のり	にんじん、かぼちゃ、こまつな	たまねぎ、キャベツ、コーン	米、むぎ、ふ、さとう	アーモンド、油
25	水	さば、厚あげ、みそ、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ、つきこん、グリーンピース、エリンギ	米、じゃがいも、かたくりこ	カレーうどん、ごま
26	木	ベーコン、とり肉、あさり	牛乳、チーズ、ひじき、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、しらたき、セロリ、もやし、きくらげ、コーン	米、じゃがいも、こむぎこ、春巻きの皮	油、マヨネーズ、ごま
27	金	厚あげ、みそ、だいず、メルルーサ、たまご、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ、つきこん、たけのこ	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	油
30	月	白いんげん豆、肉団子、とうにゅう、とり肉	牛乳、しおこんぶ、スキムミルク	にんじん、こまつな、ブロッコリー、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、コーン、カリフラワー、しめじ、マッシュルーム	米、さつまいも、マカロニ、じゃがいも	生クリーム、油、ホワイトルウ、マヨネーズ、バター