

2024年度

9月 給食だより

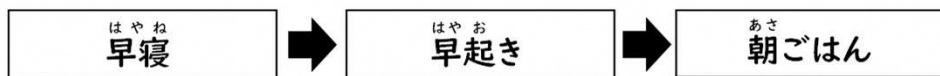
残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。体調を崩さないよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

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しましょう。



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、胃に食べ物を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。



柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 9563

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 ショーアイス ゆかり キャベツ 豚肉の しぐれ煮 ごはん もやし汁 661/306/21 806/357/25	3 糸うりの 五目なます ししゃもの からあげ ごはん タ鰯の みそ汁 570/236/23 720/285/28	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 625/281/33 768/335/41	5 ナタデココ ヨーグルト 豚キムチ丼 (麦ごはん) 豆腐の スープ 619/249/23 775/297/27	6 ミニトマト 夏野菜と 車麩の 揚げ煮 ごはん どさんこ スープ 625/223/21 787/261/24
9 のり酢 あえ 梅なっとう あえ ごはん 厚揚げと 野菜の うま煮 604/284/22 755/335/25	10 マーボー なす丼 (麦ごはん) もすく とろろスープ ごはん かぼちゃの みそ汁 632/263/26 789/311/30	11 きゅうりの あさづけ 鶏とレバー のごまみそ あえ ごはん かぼちゃの みそ汁 634/271/22 790/317/28	12 梨 ブロッコリー サラダ ドライカレー (麦ごはん) ごはん 中華 スープ 630/230/20 790/272/24	13 ツナポテト サラダ エビとイカの チリソース ごはん 中華 スープ 616/258/29 772/303/32
16 敬老の日 さっぱり あえ スコッチ エッグ ごはん すまし汁 646/250/25 二中 欠食	17 手作り ぶどうゼリー コールスロー サラダ ソフトめん なすの トマトソース 619/257/26 796/322/31	18 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 639/291/23 798/349/29	19 ごまじゃこ サラダ 枝豆コロコロ ライス かぼちゃの とうもろこし シチュー 603/250/28 763/295/36	20 ごまじゃこ サラダ 枝豆コロコロ ライス かぼちゃの とうもろこし シチュー 603/250/28 763/295/36
24 リクエスト給食 三中の3年生のみなさんが、2年生の時に家庭科の授業で献立を考えてくれました。その中から、バランスのよい献立をリクエストとして実施します！ 海そう サラダ ハンバーグ ごはん 鶏スープ 682/282/25 833/333/30	25 ひじき サラダ ピザ トースト 秋野菜の ポトフ 606/268/34 二中 欠食	26 キャベツと 油揚げの ソテー 手羽先 からあげ ごはん きのこの みそ汁 685/281/22 855/334/27	27 春雨の サラダ 白身魚の 薬味ソース ごはん チンゲン スープ 627/285/29 778/335/35	28 9月地場産物 ごはん だいず いたどり (予定)
30 秋ひたし ちくわの 二色揚げ ごはん うま塩 とり汁 603/262/28 784/323/39	9/19 9月30日は かしわさきの 食育5か条献立 かしわさき食育5か条献立 今日一緒に いただきます。	9/19 かしわさき食育5か条献立 今日一緒に いただきます。	9/19 かしわさき食育5か条献立 今日一緒に いただきます。	9/19 かしわさき食育5か条献立 今日一緒に いただきます。



○毎月19日は「食育の日」!

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝ごはんを食べると



朝ごはんを食べるとからだ体によいことがたくさんあります。家族みんなでバランス朝ごはんに取り組んでみませんか?



朝食をぬくとどうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



Q. 食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながやすく生活リズムをととのえましょう。



働き		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
食品群		1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品		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、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき、しらすぼし	にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、きゅうり、もやし	米、さとう、シューアイス	油、ごま
3	火	あぶらあげ、あつあげ、みそ	牛乳、ししゃも、わかめ	にんじん	しらたき、きゅうり、いとうり、しいたけ、きくらげ、ねぎ、ゆうがお	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
4	水	ベーコン、ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ、コーン、なす、きゅうり、えだまめ	パン、じゃがいも、マカロニ、さとう	油
5	木	ぶた肉、ベーコン、とうふ、あさり	牛乳、わかめ、スキムミルク、ヨーグルト	にら、にんじん、オクラ	たまねぎ、はくさい、キムチ、えのきたけ、パインかん、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
6	金	とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	かぼちゃ、ミニトマト、にんじん、こまつな	なす、えだまめ、ねぎ、はくさい、もやし、コーン	米、くるまふ、かたくりこ、さとう	油、ごま油
9	月	なっとう、あつあげ、ぶた肉、とり肉	牛乳、のり	オクラ、にんじん、さやいんげん、こまつな	きゅうり、たくわん、梅びしお、たまねぎ、つきこん、たけのこ、もやし	米、じゃがいも、さとう	ごま、油
10	火	ぶた肉、みそ、たまご、あさり	牛乳、もすく、角チーズ	にんじん	なす、たまねぎ、えだまめ、たけのこ、ねぎ、えのきたけ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
11	水	みそ、レバー、とり肉、あぶらあげ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな、かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、たくあん、ねぎ、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう	ごま、油
12	木	ぶた肉	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー	セロリ、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、梨	米、むぎ、さとう	油、デミグラスソース、カレールウ
13	金	えび、ツナ、いか、なると、とうふ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、きゅうり、コーン、メンマ、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、はるさめ	ごま油、油
17	火	ぶた肉、うすらたまご、とうにゅう、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、パインかん、たけのこ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、ふ	油
18	水	だいず、ツナ、ベーコン	牛乳、アガー	にんじん	セロリ、たまねぎ、なす、しめじ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、りんごかん	ソフト麺、こめこ、さとう、ぶどうジュース	オリーブ油、油
19	木	さば、みそ、ハム、あぶらあげ、だいず、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん	いとうり、きゅうり、しらたき、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま、ごま油
20	金	ぶた肉、とうにゅう、とり肉	牛乳、ちりめん	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな	たまねぎ、コーン、マッシュルーム、えだまめ、しめじ、キャベツ	米	マーガリン、ホワイトルー、こま、ごま油
24	火	こうやどうふ、ぶた肉、とり肉、とうふ、たまご	牛乳、くきわかめ、海藻ミックス	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム	米、さとう、かたくりこ、フルーリークレープ	油、ごま油
25	水	ベーコン、ウインナー、ハム、とり肉	牛乳、チーズ、ひじき	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、れんこん	食パン、さつまいも、さとう	油、オリーブ油
26	木	とり肉、みそ、だいず、とうふ、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきたけ、なめこ、まいたけ、キャベツ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
27	金	白身魚(メルルーサ)、とり肉、やきぶた、とうふ	牛乳、かたくちいわし	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、きゅうり、もやし、えのきたけ、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ、アーモンド	ごま油、油
30	月	ちくわ、あつあげ、とり肉、かつおぶし	牛乳、青のり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	ねぎ、きく、もやし、うめびしお	米、くり、こめこ、こむぎこ、じゃがいも	油、ごま油