

2024年度

9月 給食だより

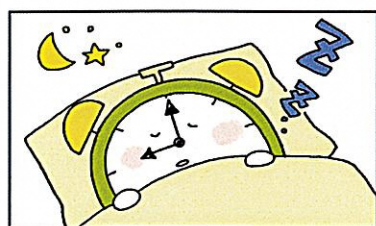
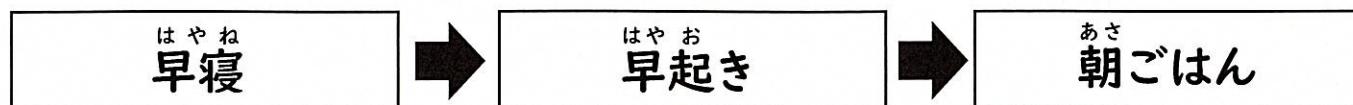
残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

9月の給食目標
せいかつ

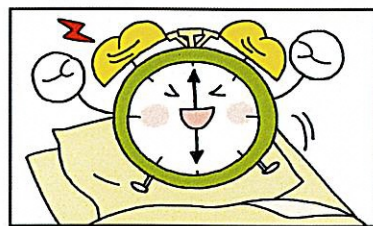
生活リズムをととのえよう

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。

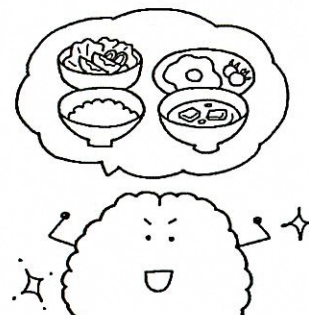


朝ごはんは栄養を補給するだけではありません。食べ物を食べる、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。

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。



柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

市のホームページ
からも見てね



9月 献立表

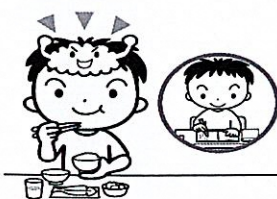
柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 手作り ぶどうゼリー マーボー あつあどん 厚揚げ丼 あさりの かきたま スープ 658 / 24.5 / 2.5 821 / 29.0 / 2.9	3 切り干し大根 のソース いため さばの あまからや 甘辛焼き ごはん じゃが玉 みそ汁 614 / 29.2 / 2.5 770 / 34.5 / 2.7	4 ごま風味 あえ とり肉と ポテトの 揚げ煮 しょうゆ ラーメン 644 / 27.0 / 3.0 798 / 32.5 / 3.6	5 カリカリ じゃこ きゅうり ぶた肉の ハニージン ジャーソテー ごはん 夏のっぺい 汁 591 / 26.6 / 1.7 743 / 31.1 / 2.0	6 のりナッツ あえ たら の しょうゆ 風味 ごはん かぼちゃの みそ汁 627 / 29.0 / 2.3 782 / 34.4 / 2.6
9 チーズ □ ピンズ サラダ ポークカレー 選んだ飲み物によって ちがいがあります。	10 ピリ辛 いため チキンの べきん 北京ダック ソース ごはん もずくの スープ 616 / 25.5 / 1.8 771 / 30.4 / 2.1	11 グリーン サラダ なすの ミート グラタン パインパン 野菜 スープ 619 / 25.4 / 2.9 764 / 30.5 / 3.4	12 ブルーン ヨーグルト 中華 サラダ 枝豆 チャーハン 587 / 24.1 / 2.4 733 / 28.0 / 2.8	13 わかめの あえもの ししゃもの あ ごま揚げ 小1～3年：1本 小4年～中：2本 ごはん さつまいも と うちめ みそ汁 606 / 24.5 / 1.9 765 / 29.7 / 2.1
16 敬老の日 けいろうのひ 敬老の日 600 / 25.6 / 2.0 北条中なし	17 こんぶ あえ つくね煮 ごはん お月見 いもち汁 604 / 23.6 / 1.6 736 / 27.8 / 2.0	18 カクテル フルーツ きのこ豆腐の あんかけライス だいず サラダ 604 / 27.6 / 2.4 757 / 32.5 / 2.8	19 糸うりの カラフル サラダ いかの あ たつた揚げ ごはん うま塩 とり汁 604 / 27.6 / 2.4 757 / 32.5 / 2.8	20 のり酢あえ 千草焼き ゆかり ごはん 肉じゃが 625 / 27.9 / 2.6 786 / 33.0 / 2.9
23 振り替え休日 いろいろなものを 食べよう 634 / 33.3 / 1.9 786 / 39.5 / 2.1	24 ごぼうと チキンの サラダ タンドリー サーモン ごはん はるさめ 春雨 スープ 634 / 33.3 / 1.9 786 / 39.5 / 2.1	25 いろいろ あえ ちくわの この お好み揚げ ゆでうどん 633 / 26.3 / 2.3 北条中なし	26 ひじきの 炒り煮 まつがや 松風焼き ごはん きのこ 野菜のみそ汁 667 / 28.1 / 2.0 842 / 34.1 / 2.4	27 はるさめ 春雨 サラダ レバーと 大豆のみそ ケチャップ ごはん わかめ スープ 627 / 28.2 / 2.5 789 / 33.3 / 3.0
30 切り干し ナムル 豚キムチ丼 豆腐の みそ汁 603 / 26.5 / 2.3 760 / 31.4 / 2.6	献立表の見方 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g） 献立は、都合により変更 させていただきます。ご了承ください。			
ばくもぐランチ 今月のばくもぐランチは、19日（木）の「糸うりのカラフルサラダ」です。糸うりは茹でると、糸のようにほぐれる夏野菜です。「なます かぼちゃ」とも呼ばれています。柏崎で作られた糸うりをサラダで味わいましょう。				

<朝ごはんは3つのスイッチオン>

○頭のスイッチ

脳にエネルギーが届き、活発に働くようになります。記憶力や集中力も高まります。



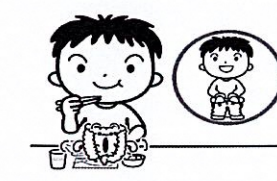
○体のスイッチ

睡眠中に下がった体温が上がり、活動しやすい状態になり、運動能力が高まります。



○おなかのスイッチ

腸が刺激され、朝に排便しやすくなります。毎日食べることで、排便のリズムが整います。



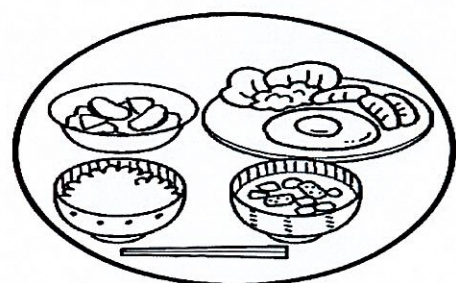
<元気のもと 3色そろえて食べよう>

○黄 <主食> (ごはん、パン、めんなど)



○赤 <主菜> (魚、肉、卵、大豆製品などのおかず)

○緑 <副菜> (野菜などのおかずや汁物)



「黄」「赤」「緑」の食品がそろった朝ごはんが理想です。すぐに食べられるもの(納豆、鮭フレーク、卵、ミニトマトなど)を加える、夕食の残りを利用するなど、少しの工夫で栄養バランスがよくなります。

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、朝からおなかのスイッチが生活リズムをととのえましょう。



9月 食材料表

2024年9月 柏崎市 東部地区 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	ぶた肉、みそ、だいず、あつあげ、たまご、ベーコン、あさり	牛乳	にら、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、だけのこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、ゼリーのもと、ぶどうジュース、ナタデココ	油、ごま油
3	火	さば、ぶた肉、みそ、あぶらあげ	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	米、じゃがいも、はちみつ	油
4	水	ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、にら、こまつな	もやし、メンマ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが	中華めん、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま
5	木	ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳、ちりめん	にんじん、ピーマン、オクラ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、なす、つきこん	米、はちみつ、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
6	金	あつあげ、みそ、だいず、たら、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、レモン汁	米、さとう、かたくりこ	アーモンド、油
9	月	ぶた肉、ミックスビーンズ	のむヨーグルト、コーヒ牛乳、チーズ	にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう、ピーチミックスジュース、ぶどうジュース	油、カレールウ
10	火	とり肉、ベーコン、とうふ	牛乳、もずく	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、キャベツ、にんにく、だけのこ、たまねぎ	米、はちみつ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、油、アーモンド
11	水	ぶた肉、ウインナー、ハム	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、パセリ	もやし、きゅうり、なす、たまねぎ、キャベツ	パインパン、マカロニ、じゃがいも	油、デミグラスソース
12	木	ぶた肉、とうふ、ハム、とり肉だんご	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	たまねぎ、えだまめ、きゅうり、もやし	米、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
13	金	ツナ、みそ、だいず、うちまめ、あぶらあげ	牛乳、ししゃも、わかめ	にんじん	レモン汁、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、だいこん、つきこんにゃく	米、こむぎこ、さとう、さつまいも	ごま、油
17	火	かまぼこ、ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ、こんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さといも、パンこ じゃがいもだんご	
18	水	とうふ、ぶた肉、ハム、だいず	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	もやし、えのきたけ、しらたき、しめじ、だけのこ、きゅうり、キャベツ、みかん、もも、パイナップル	米、さとう、かたくりこ、ゼリー	油
19	木	いか、ハム、あつあげ、とり肉	牛乳、青のり、ひじき	にんじん	しょうが、いとうり、きゅうり、ねぎ、ごぼう	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
20	金	とり肉、たまご、ぶた肉、ツナ	牛乳、のり	にんじん、こまつな、ほうれんそう、しそ、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、しらたき、キャベツ	米、さとう、じゃがいも	油
24	火	とうふ、ぶた肉、とり肉、さけ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	もやし、しいたけ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、にんにく	米、はるさめ、ミニようなしゼリー	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
25	水	あぶらあげ、ぶた肉、かつおぶし、ちくわ、ハム	牛乳、青のり	にんじん、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	ゆでうどん、さとう、こむぎこ	油
26	木	みそ、だいず、ぶた肉、あぶらあげ、とり肉	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	しめじ、ねぎ、キャベツ、えだまめ、つきこんにゃく	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、パンこ	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
27	金	とり肉、みそ、レバー、だいず、ハム、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油
30	月	ハム、だいず、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳	にら、こまつな、にんじん	きゅうり、もやし、きりぼしだいこん、たまねぎ、はくさいキムチ、しょうが、だけのこ、ねぎ、えのきたけ	米、麦、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、油、ごま油