

2024年度

10月 給食だより

芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけ、秋を満喫しましょう。

10月の給食目標

食事と運動について知ろう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。また、運動することによって通常よりも多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。

エネルギー量の
バランスが大切

食事ととる



エネルギー量

運動+生活+成長

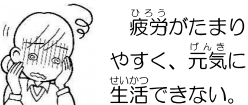


に使うエネルギー量

食べすぎ、運動不足が
続くと...



使うエネルギーが多く、
栄養不足が続くと...



運動をがんばる人は、どんな食事がいいの？



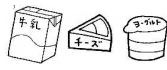
特別な食事は必要ありません。

1日3食バランスのよい食事が基本！

プラスすると、さらにGOOD！！

丈夫な骨をつくる

カルシウム



牛乳・乳製品

体の疲れをいやす

ビタミン



くだもの

市のホームページ
からも見てね！



10月 献立表

月	火	水	木	金
10月地場産物 マコモタケ つらなす かぼちゃ	1 わかめ サラダ なしゼリー 秋色カレー 664 / 19.4 / 2.6 821 / 22.4 / 2.9 索中欠食	2 手作りの タルタル ソース 白身魚 フライ ミネスト ローネ セルフ フィッシュバーガー 639 / 27.5 / 2.7 787 / 33.1 / 3.2 索中欠食	3 なっとう あえ ごはん 五目 卵焼き 根菜の みそ汁 617 / 28.2 / 2.2 771 / 33.9 / 2.7	4 ソース ダブル ポテト サラダ あじ フライ ごはん つらなす のみそ汁 685 / 29.0 / 2.0 857 / 34.7 / 2.5 ヘルシオDAY
7 佃煮 小魚 切干 キムチ ビビンバ スープ 636 / 26.6 / 2.8 791 / 31.1 / 3.2	8 ゆかり あえ しゃもの いそべ揚げ ごはん すき焼き 風煮 614 / 27.8 / 2.1 776 / 33.6 / 2.5 かしわざき食育5か条の日献立	9 手作り りんごゼリー ツナ コーン サラダ 大豆入り ミート ソース ソフト麺 677 / 27.7 / 2.3 827 / 33.8 / 2.8	10 かおり あえ 鶏とレバー のごまみそ あえ ごはん カロテン みそ汁 638 / 25.8 / 2.1 797 / 30.5 / 2.6 目の愛護デー献立	11 ミルメーク ココア こんがり 狐の和風 サラダ さばの みそ煮 ごはん けんちん汁 622 / 26.4 / 2.4 780 / 31.8 / 2.9
14 スポーツの日 	15 マコモタケ のごま酢 あえ ごはん ほっけの 塩こうじ 焼き 豚じゃが 南蛮煮 598 / 27.2 / 2.1 752 / 32.8 / 2.6 比内小・北瀬小・五中欠食	16 豆乳 パナコッタ そぼろ丼 キャベツの みそ汁 649 / 26.8 / 2.0 802 / 31.8 / 2.4	17 こぶたく サラダ 鶏と さつまいも の揚げ煮 ごはん ワンタン スープ 618 / 25.4 / 2.1 778 / 29.8 / 2.5 ばくもぐランチ	18 アーモンド おひたし 手作り れんこん メンチ ごはん わかめの みそ汁 674 / 26.3 / 2.2 839 / 31.2 / 2.6 田尻小欠食
21 カルシウム サラダ カップ しゅうまい ごはん 白菜の スープ 617 / 27.1 / 2.4 771 / 32.2 / 3.0 田尻小欠食	22 かぐら南蛮 マヨあえ ごはん わかめ ごはん きのこ汁 634 / 20.4 / 2.7 797 / 23.7 / 3.1	23 チーズ ツナ ごぼう サラダ チリコン カン ボトフ セルフ チリコンカンドッグ 634 / 28.9 / 3.3 770 / 33.8 / 3.9	24 しらたき サラダ 白身魚の 薬味ソース ごはん 豚汁 631 / 26.0 / 2.5 802 / 32.3 / 3.0 五中欠食	25 ポテト サラダ ごまだれ 焼肉 ごはん 厚揚げの みそ汁 635 / 26.1 / 2.0 792 / 31.0 / 2.6 二中欠食
28 切干大根の ナムル 手作り 春巻き ごはん 中華たまご スープ 634 / 23.9 / 2.3 790 / 28.2 / 2.7 比内小・瀬石小・索中・五中欠食	29 梅マヨ あえ ごはん 梅マヨ とり天 だんご汁 642 / 26.0 / 2.1 806 / 31.5 / 2.7	30 ごま あえ 鮭の もみじ焼き ごはん じゃがいも のみそ汁 636 / 26.5 / 2.3 797 / 31.8 / 2.7	31 手作り かぼちゃプリン フレンチ サラダ さかさカレー 605 / 25.8 / 2.4 748 / 29.0 / 2.8 ハロウィン献立	*都合により 献立を一部 変更する場合は あります。 ご了承ください。 小：13時～/たんばく園/塩分 中：13時～/たんばく園/塩分 全校欠食の学校・行事など

かしわざき食育5か条の日献立

か 噛んでかしこく肥満予防



中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条献立」を実施しています。

今月は「噛んでかしこく肥満予防」をテーマに、8日に実施します。ししゃものいそげ揚げがカミカミメニューです。よく噛んで食べましょう。

ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「うま味の相乗効果」

うま味のもとには、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあります。このうま味成分を組み合わせることで、さらにうま味が向上します。このことを「うま味の相乗効果」といいます。4日のヘルシオDAYには、グルタミン酸が多く含まれる「野菜」と、イノシン酸が多く含まれる「豚肉」を合わせた、うま味たっぷりのお汁「つらなすのみそ汁」が登場します。柏崎産のつらなすを、うま味たっぷりのみそ汁で味わいましょう。

かしわざき ぶるさとぱくもぐランチ

鶏とさつまいもの揚げ煮

毎月19日は、食育の日です。柏崎市では毎月19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、今が旬のさつまいもを使った揚げ煮。おいしくいただきます。



給食レシビ

◇◇鶏とさつまいもの揚げ煮◇◇

<材料4人分>

- | | | |
|----------|--------|-----------------------|
| ・鶏むね肉 | 150g | ①鶏むね肉は皮を取り除き、1、5センチ角に |
| ☆酒 ☆しょうゆ | 各小さじ1 | 切り、☆の調味料で下味をつけておく。 |
| ☆おろししょうが | 小さじ1/2 | ②さつまいもは、皮付のまま1、5センチ角に |
| ・かたくり粉 | 大さじ2 | 切り、水にさらす。 |
| ・さつまいも | 120g | ③揚げ油を170度に熱し、水気をふきとった |
| ・揚げ油 | 適宜 | さつまいもを素揚げする。 |
| ★しょうゆ | 大さじ1 | ④①の鶏肉に、かたくり粉をまぶし、170度 |
| ★砂糖 | 小さじ1 | の油で揚げ。 |
| ★みりん | 小さじ2 | ⑤小鍋に★の調味料を入れて煮たて、揚げた鶏 |
| ★水 | 大さじ1 | 肉とさつまいもをからめたら出来上がり。 |
| ★白ごま | 小さじ2 | ※彩りに枝豆を入れるときれいです。 |

10月の給食予定&材料表

2024年10月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

		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)	
日付	曜日	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
1	火	ツナ、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、しめじ、たまねぎ、しょうが、にんにく、エリンギ	米、さとう、さつまいも、梨ゼリー	ごま油、油、カレールウ
2	水	だいず、ほき、ウインナー	牛乳、カッテージチーズ	にんじん、トマト	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんにく、きゅうり	パン、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ	オリーブ油、油、ノンエッグマヨネーズ
3	木	油揚げ、みそ、だいず、なっとう、かつおぶし、とり肉、たまご	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	しらたき、だいこん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、ごぼう、たくあん、きりぼしだいこん、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	ごま、油
4	金	だいず、ハム、あじ、みそ、とうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり、ねぎ、たまねぎ、つらなす	米、さつまいも、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	ノンエッグマヨネーズ、油
7	月	あつあげ、ぶた肉、みそ、たまご	牛乳、小魚	にら、にんじん、こまつな	はくさい、キムチ、えのきたけ、もやし、きりぼしだいこん、しょうが、にんにく、たけのこ	米、はるさめ、さとう	ごま油、ごま
8	火	かつおぶし、やきとうふ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、青のり	こまつな、にんじん、赤しそ	もやし、キャベツ、しらたき、たまねぎ、ねぎ、はくさい、えのきたけ	米、てんぷらこ、さとう	油、ごま油
9	水	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、りんごかん	ソフトめん、さとうゼリーの素、リンゴジュース	油
10	木	だいず、みそ、とり肉、レバー、油揚げ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな、しそ	だいこん、キャベツ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
11	金	とうふ、とり肉、油あげ、さば、みそ	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、つきこん、しいたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが	米、さといも、さとう、ミルメークココア	油
15	火	ハム、ぶた肉、ほっけ	牛乳	こまつな、にんじん	まこもたけ、コーン、しらたき、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、しょうが、にんにく	米、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油、油
16	水	あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉、とり肉、いりたまご	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、えのきたけ、つきこん、たまねぎ、しょうが、えだまめ	米、じゃがいも、さとう、とうにゅうパンナコッタ	油
17	木	かつおぶし、とり肉、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、たくあん、しょうが、ねぎ、もやし、メンマ、しいたけ、えだまめ	米、かたくりこ、さとう、ワンタンのかわ、さつまいも	ごま油、ごま、油
18	金	とうにゅう、ぶた肉、とり肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、たまねぎ、れんこん、ねぎ、えのきたけ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	アーモンド、油
21	月	ぶた肉	牛乳、チーズ、ちりめん	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	きゅうり、ねぎ、はくさい、えのきたけ、しいたけ、しょうが、たけのこ	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、しゅうまいのかわ	ごま、ごま油
22	火	あつあげ、ぶた肉、ちくわ、かぐら南蛮みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、しいたけ、ごぼう、キャベツ	米、こむぎこ、くるまぶ、パンこ、さとう	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
23	水	ウインナー、ツナ、ぶた肉、だいず、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、トマト、ブロッコリー	セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんにく	パン、じゃがいも、かたくりこ	オリーブ油、ごま、油
24	木	ハム、ほき、とうふ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳	にんじん	しらたき、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが、だいこん、つきこん、ごぼう	さとう、米、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ごま、油
25	金	あつあげ、みそ、だいず、ハム、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、にら	だいこん、ねぎ、なめこ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
28	月	ぶた肉、ハム、とうふ、たまご	牛乳	にら、こまつな、にんじん	しいたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、きりぼしだいこん、ねぎ、えのきたけ	米、はるさめ、かたくりこ、はるまきのかわ、さとう	ごま油、油、ごま
29	火	とり肉、かつおぶし、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、うめびしお、だいこん、ねぎ、ごぼう	米、てんぷらこ、すいとん、さといも	ごま油、油、ノンエッグマヨネーズ
30	水	とうふ、みそ、だいず、さけ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも	ねりごま、ごま、マヨネーズ
31	木	とうにゅう、とり肉、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ	かぼちゃ、にんじん	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、プリンの素、さとう	オリーブ油、ホワイトルウ、油