

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

食事でとる



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...



肥満になりやす
く、さまざまな
病気の原因に！

使うエネルギーが多く、
栄養不足が続くと...



疲労がたまり
やすく、元気に
生活できない。

運動をがんばる人は、どんな食事がいいの？



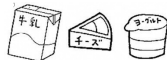
特別な食事は必要ありません。

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

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

市のホームページ
からも見てね！

10月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
つう都合により献立の内容を変更することがあります。 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。 小：1杯半 - / たんぱく質 / 塩分 中：1杯半 - / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・行事食等	1 豆腐ハンバーグ ごはん きのこのみそ汁 571/24.7/2.2 708/29.3/2.6	2 梨 サラダ 豆腐 クリームソース ソフトめん 686/30.4/2.8 890/38.4/3.6	3 れんこん サラダ 厚揚げのまこもたけのピリ辛炒め ごはん スープ 590/21.6/1.9 745/26.0/2.6	4 豆腐ハンバーグ いわしのかば焼き ごはん さつまいも汁 660/25.6/2.0 834/31.1/2.6
7 揚げドレッシング ぶた肉のあえ ごはん 豆腐みそ汁 618/29.7/2.0 783/36.2/2.4	8 ひじきのごまネーズ ごはん 肉じゃが 639/31.2/1.8 810/37.5/2.4	9 ローストポテト マーボーなす丼 (麦ごはん) なめこスープ 613/23.2/2.1 791/28.0/2.5	10 春雨のサラダ レバーの ごまみそ揚げ ごはん かぼちゃのみそ汁 678/29.2/2.1 861/35.2/2.7	11 フルーツヨーグルトあえ フルーティなヨーグルト ごはん 秋のハヤシライス (麦ごはん) 654/22.0/2.4 843/26.4/3.2
今月の ばくもくランチ 18日「とり肉と芋の揚げ煮」だよ！	15 いりどり さばの香味焼き ごはん 里芋のみそ汁 634/29.1/2.0 799/34.8/2.3	16 ブロッコリー サラダ お米のババロア 豆腐 クラムチャウダー はちみつレモントースト 587/22.9/1.7 703/27.5/2.5	17 鶏の 厚焼き ごま酢あえ たまご さつまいもごはん 豆腐のみそ汁 547/23.2/2.6 706/27.7/3.4	18 たくあん ごはん 肉と芋の揚げ煮 ごはん 五目スープ 647/24.2/1.8 820/29.1/2.2
21 里芋のピリッと 肉みそがらめ 納豆あえ ごはん 沢煮わん 626/23.8/2.2 789/28.9/2.6	22 かきんぴら さんまの塩焼き ごはん 白菜のみそ汁 626/25.8/2.2 798/31.2/2.6	23 わかめ サラダ 香巻き 豆腐 ラーメンスープ 中華めん 658/25.8/2.7 884/32.8/3.3	24 小魚のピーンズ ピビンパ (麦ごはん) トックスープ 596/25.8/2.0 757/30.7/2.5	25 マヨ昆布 ごはん ほうけの唐揚げ ごはん 厚揚げのみそ汁 667/27.7/1.9 902/44.0/2.4
28 だいこん サラダ ごはん 白菜スープ 592/23.2/2.2 754/28.5/2.5	29 ブロッコリーのごまあえ たらこのレモン風 ごはん 中華風みそスープ 605/24.1/2.1 768/29.0/2.5	30 手作りりんごジャム マカロニポロネーゼ ハンにつけてたべな！ ポトフ コッペパン 659/23.3/2.6 821/28.5/3.2	31 手作りかぼちゃプリン ミックスピーンズ タメリックスソース (麦ごはん) 656/32.2/1.9 832/37.1/2.4	今月の地場産物 まこもたけ なす ※天候や収穫量により使用できない場合があります。

～生活習慣病について知ろう～

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

食生活ふりかえりチェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

生活習慣は子どものころに基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を大人になってから変えることは、なかなか難しいものです。将来、健康に過ごすためにも、子どものうちからできることをつけていきましょう。

作ってみませんか？ 給食の人気メニュー

のい酢あえ

《作り方》

- キャベツは短冊切りにし、ゆでて、流水で冷やし、水気をきっておく。
- ほうれん草をゆで、流水で冷やし、水気を絞って2～3cmに切る。
- ツナは汁気をきっておく。
- 材料を混ぜ合わせ、調味料とのりであえて完成！



10月食材料表

2024年10月 柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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 豆・豆製品・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	火	みそ、だいず、あつあげ、ぶた肉、おから、とうふ、とり肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、カリカリ梅、コーン、ねぎ、えのきだけ、ぶなしめじ、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう	デミグラスソース、油
2	水	とり肉、ベーコン、とうにゅう、白いんげん豆、あぶらあげ、ハム	牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、キャベツ、きゅうり、なし	ソフトめん、さとう	ホワイトルー、油、ごま油
3	木	みそ、ぶた肉、あつあげ、ハム、たまご	牛乳	にら、にんじん、こまつな	まごもだけ、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン、れんこん、えのきだけ、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
4	金	だいず、みそ、とうふ、とり肉、いわし	牛乳、青のり、しおこんぶ	こまつな、にんじん	たまねぎ、つきこん、しょうが、キャベツ、きゅうり	米、さつまいも、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
7	月	とうにゅう、だいず、みそ、とり肉、あぶらあげ、ぶた肉	牛乳、のり、しらすほし、ひじき、わかめ	にんじん、ほうれんそう	もやし、しめじ、キャベツ、コーン、ごぼう、しょうが	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
8	火	ぶた肉、あつあげ、ハム、さけ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、つきこん、もやし、しょうが	米、じゃがいも、さとう	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
9	水	みそ、あつあげ、ぶた肉、系かまぼこ、とうふ、だいず	牛乳、かんてん	にら、にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、なす、しょうが、キャベツ、なめこ、メンマ	米、むぎ、じゃがいも、かたくりこ、さとう	オリーブ油、油、ごま油
10	木	あぶらあげ、みそ、だいず、レバー、とり肉、ハム	牛乳、わかめ	かぼちゃ、にんじん、こまつな	えのきだけ、ねぎ、しょうが、もやし	米、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油、ごま
11	金	ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	トマト、にんじん、こまつな	エリンギ、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、ぶくじんづけ、パイ、みかん、もも	米、むぎ、さつまいも、さとう	ハヤシルウ、油、デミグラスソース、ごま
15	火	みそ、あつあげ、とり肉、さば、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	もやし、えのきだけ、ごぼう、たけのこ、れんこん、つきこん、ねぎ、しょうが、にんにく	米、さといも、さとう	油、ごま
16	水	とうにゅう、白いんげん豆、とり肉、あさり、ハム	牛乳	にんじん、こまつな、ブロッコリー、パセリ	レモン汁、たまねぎ、にんにく、キャベツ、コーン	パン、さとう、はちみつ、じゃがいも、お米のパパロニア	マーガリン、油、ホワイトルー
17	木	あつあきたまご、ウインナー、とうふ、あぶらあげ、だいず、みそ	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん	きく、もやし、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、さつまいも、ふ、さとう	ごま油、ごま
18	金	だいず、とり肉、あつあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、チンゲン菜	キャベツ、たくあん、えだまめ、たまねぎ、コーン、メンマ	米、さつまいも、かたくりこ、さとう	ごま、油、ごま油
21	月	なっとう、かぐら南蛮みそ、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、さやいんげん	たくあん、しょうが、にんにく、えのきだけ、きりぼしだいこん、ねぎ、ごぼう、たけのこ	米、さといも、さとう、はるさめ	ごま、油
22	火	あぶらあげ、みそ、だいず、ぶた肉、さんま	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	はくさい、ごぼう、つきこん、しょうが、だいこん	米、さといも、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油
23	水	はるまき、とり肉、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、こんにゃく、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、メンマ、きくらげ、コーン	中華めん、さとう	油、ごま油、ごま
24	木	とり肉、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、わかめ、ひじき、小魚	にら、にんじん、こまつな	メンマ、だいこん、もやし、しょうが、にんにく、たけのこ	米、むぎ、トック、さとう	ごま油、油、ごま
25	金	みそ、だいず、うち豆、あつあげ、ほっけ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきだけ、キャベツ、カリフラワー、しょうが、りんご	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
28	月	ツナフレーク、ウインナー、たまご、だいず、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	きゅうり、だいこん、コーン、ぶなしめじ、はくさい、たまねぎ、えのきだけ	米、さとう、じゃがいも	ごま、油
29	火	タラ、みそ、肉だんご	牛乳、わかめ	ブロッコリー、チンゲン菜、にんじん、パセリ	もやし、コーン、しょうが、にんにく、レモン汁、しらたき、たまねぎ、きくらげ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ごま、油、ごま油
30	水	ぶた肉、ウインナー	牛乳	ピーマン、ブロッコリー、にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、セロリ、だいこん、りんご、レモン汁	パン、さとう、マカロニ、じゃがいも	油
31	木	とうにゅう、とり肉、ベーコン、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、こまつな、かぼちゃ、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、コーン、キャベツ	米、むぎ、じゃがいも、こめこ、プリンの素	油、アーモンド