

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



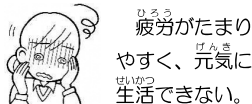
に使うエネルギー量

食べすぎ、運動不足が続くと...



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

10月 こんだて表

月	火	水	木	金
10月11日は かしわぎの 食育5か条献立 (か)	1 三色あえ 焼き栗 コロケ	2 ブロッコ リーの じゃこ炒め のきのこ ソース	3 ダブル ポテト サラダ	4 かぶの あさづけ
 噛んでかしくく 肥満予防	秋の五目 ごはん とうふの みそ汁	ごはん 白菜とあさ りのスープ	ごはん 中華コーン スープ	いわしの かば焼き丼 (茶めし)
	585 / 22.2 / 2.3 760 / 26.8 / 2.8	600 / 28.5 / 2.4 752 / 33.8 / 3.1	646 / 26.7 / 1.7 820 / 31.9 / 2.2	653 / 26.5 / 2.8 824 / 31.9 / 3.4
7 ひじきの ごまネース ぶたにくの しょうが 炒め	8 こまつなと 大豆の サラダ あじの 香味焼き	9 マカロニ ポロネーゼ きなこ揚げ 米粉パン	10 白の愛護デー ゼリー キャロット サラダ	11 か レバーと 大豆の チリソース
ごはん 大根の みそ汁	ごはん おっきり こみ	かぶの コンソメ スープ	かぼちゃカレー (麦ごはん)	ごはん ワンタン スープ
616 / 26.8 / 2.3 769 / 31.8 / 2.7	614 / 31.3 / 2.2 774 / 37.5 / 2.6	644 / 25.9 / 2.7 810 / 31.8 / 3.5	654 / 22.9 / 2.5 811 / 26.9 / 3.2	656 / 26.7 / 2.0 819 / 31.4 / 2.4
10/13 ばくもぐランチ 鶏とさつま芋 の揚げ煮	15 秋色 サラダ 白身魚の りんご ソース	16 もやしの ごま酢あえ きのこと汁	17 こんにゃく サラダ 豚肉と きくらげの ソテー	18 ばくもぐランチ じゃこ ナッツ サラダ
今日は、旬のさつま芋 を使った揚げ煮です。さ つま芋の甘さを感じなが らいただきます♪	ごはん うま塩 とり汁	きのこと汁	ごはん 豆乳湯豆 スープ	ごはん けんちん汁
	621 / 28.0 / 1.6 778 / 33.3 / 1.7	650 / 26.2 / 2.2 843 / 32.8 / 2.5	606 / 25.3 / 2.1 766 / 30.0 / 2.6	684 / 24.0 / 2.0 853 / 28.4 / 2.4
21 手作りの スイートポテト 大根ツナ サラダ	22 ジャーマン ポテト タンドリー フィッシュ	23 菊花あえ ふっかつ	24 ナムル ぎょうざ 春巻き	25 いかと海藻 のサラダ
うま煮丼 (麦ごはん)	ごはん ふわふわ たまご スープ	ごはん 旬野菜汁	ごはん チゲ スープ	チキンライス 秋野菜の クリーム煮
613 / 22.5 / 1.8 765 / 26.4 / 2.1	627 / 30.2 / 2.3 766 / 35.6 / 2.7	629 / 21.3 / 2.2 792 / 25.4 / 2.7	621 / 24.6 / 2.5 778 / 29.5 / 3.0	605 / 24.0 / 2.9 769 / 28.7 / 3.8
枇杷島小・新道小・南中欠食	枇杷島小欠食	新道小・鶴が沖中欠食	新道小欠食	新道小欠食
28 花野菜の ピリうま 漬け	29 のりごま あえ ひじき 卵焼き	30 りんご コンコン スナック	31 コロコロ サラダ	*献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。
ごはん 白菜の みそ汁	ごはん 塩こうじ 肉じゃが	サンマーメン スープ	えびクリーム ライス (9-メリックライス)	小：1材料 / たんぱく質 / 塩分 中：1材料 / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・行事など
614 / 26.1 / 1.8 777 / 31.7 / 2.5	619 / 25.9 / 2.2 778 / 30.7 / 2.6	620 / 25.7 / 2.1 812 / 32.8 / 2.5	655 / 34.3 / 2.5 818 / 40.5 / 3.1	ハロウィン献立

10月10日は目の愛護デーです！
目に優しい生活をしよう！



10月10日は横にすると、**目**となり、目とまゆ毛のように見えることから、**目の愛護デー**とされています。

スマホやゲーム、パソコンなどの使用時間が長いと、目に多くの負担がかかってしまいます。毎日のメディアの使用時間を見直すとともに、目に優しい生活を心がけてみましょう。

目の愛護デー当日の給食は、目の健康によいとされるビタミンAとアントシアニンを豊富に含んだ食材を使います。しっかり食べて、目を健康にしましょう。

目によい食べもの

目の粘膜を強くする

目の疲れをいやす



かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！

10月のテーマは、「か：かんでかしこく肥満予防」です。

か



かんでかしこく
肥満予防

よくかんで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを予防し、肥満になりにくいと言われています。他にも、よくかむことは、むし歯の予防や頭の働きをよくすることなどに繋がります。

11日の給食は、大豆や切干大根などかみ応えのある食材を取り入れました。よくかんで食べましょう。

10月の食材料表



◇給食よりは市のHPでもご覧になれます。 検索: 柏崎市HPトップ画面>子育て>教育>学校給食>学校給食より

2024年 10月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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
1	火	みそ、だいず、やきぐりコロック、とり肉、あぶらあげ、とうふ	牛乳、わかめ、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、まいだけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、たくあん	米	油、ごま
2	水	ぶた肉、とり肉、とうふ、あさり、こうやどうふ、ベーコン	牛乳、ちりめん	にんじん、ブロッコリー	しめじ、エリンギ、たまねぎ、キャベツ、コーン、はくさい	米、さとう、じゃがいも	油、デミグラスソース
3	木	あつあげ、みそ、ぶた肉、たまご、やきぶた、ハム	牛乳	にら、チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ、えのきだけ、コーン、きゅうり	米、かたくりこ、さとう、さつまいも、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
4	金	いわし、ぶた肉、みそ、だいず、とうふ	牛乳	にんじん	しょうが、かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい、つきこん、ごぼう	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油
7	月	ぶた肉、あつあげ、みそ、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん	しらたき、たまねぎ、しょうが、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
8	火	あぶらあげ、とり肉、みそ、だいず、ハム、あじ	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、コーン、しょうが	米、じゃがいも、ほうとう、さとう	油、ごま、ごま油
9	水	ぶた肉、きなこ、ワインナー	牛乳	ピーマン、にんじん	たまねぎ、にんにく、かぶ	米粉パン、マカロニ、さとう、じゃがいも	油
10	木	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、えだまめ、キャベツ	米、むぎ、さとう、ブルーベリーゼリー	油、カレールウ、オリーブ油
11	金	レバー、とり肉、だいず、ハム、ぶた肉	牛乳、寒天	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、きりぼしだいこん、たまねぎ、はくさい、メンマ	米、かたくりこ、さとう、ワナン	油、ごま、ごま油
15	火	メルルーサ、だいず、ハム、あつあげ、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、りんご、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、つきこん	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油
16	水	ぶた肉、とうにゅう、あぶらあげ、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、なめこ、しめじ、きゅうり、もやし	米粉めん、ホットケーキミックス、くろざとう、さとう	油、黒ごま、ごま油
17	木	いりたまご、ぶた肉、とうにゅう、ハム	牛乳	こまつな、にんじん	だけのこ、もやし、きくらげ、たまねぎ、ねぎ、はくさい、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく	米、はるさめ	油、ねりごま、ごま油
18	金	とり肉、あつあげ、だいず	牛乳、ひじき、ちりめん	さやいんげん、にんじん	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ、コーン	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	油、ごま油、アーモンド
21	月	ぶた肉、ツナ	牛乳、わかめ、スキムミルク	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、しょうが、にんにく、しいたけ、だけのこ、きゅうり、だいこん、コーン	米、むぎ、さつまいも、さとう、かたくりこ	生クリーム、バター、ごま油、油、ごま
22	火	マス、ワインナー、たまご、ベーコン	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、レモン汁、たまねぎ	米、じゃがいも、パンこ	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
23	水	あぶらあげ、みそ、とり肉、だいず	牛乳	ほうれんそう、にんじん	きく、もやし、だいこん、ねぎ、つきこん	米、こむぎこ、くるまぶ、パンこ、さとう、さつまいも	油、ごま油
24	木	あつあげ、あさり、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、にら、こまつな	だいこん、はくさい、キムチ、キャベツ、にんにく、もやし	米、はるまきのかわ、さとう	ごま油、油、ごま
25	金	ベーコン、いか、とり肉	牛乳、スキムミルク、海藻ミックス、寒天	にんじん、さやいんげん	かぶ、しめじ、たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、グリーンピース、マッシュルーム	米、さつまいも、さとう	油、ベシャメルソース、ごま油
28	月	さば、みそ、だいず、あぶらあげ、とうふ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、ブロッコリー	だいこん、しょうが、ねぎ、はくさい、きゅうり、カリフラワー、しめじ	米、かたくりこ、さとう	油
29	火	あつあげ、ぶた肉、とり肉、たまご	牛乳、ひじき、のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、だけのこ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
30	水	ぶた肉、だいず	牛乳、青のり	にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、もやし、だけのこ、ごぼう、れんこん、りんご	中華めん、かたくりこ、さとう、こむぎこ、さつまいも	油
31	木	とり肉、えび、とうにゅう、ハム	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、プリンの素	生クリーム、油、ベシャメルソース、ホワイトルー