

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...



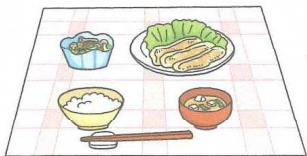
肥満になりやす
く、さまざまな
病気の原因に！

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

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290
FAX (48) 2291

市のホームページ
からも見てね！



10月 こんだて表

月	火	水	木	金
都合により献立を 変更する場合があります。 ご了承ください。 小：1347-たんぱく質/塩分 中：1347-たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	1 牛乳 即席漬け いわしの かば焼き ごはん さつま汁 672/28.0/2.0 835/33.8/2.5	2 牛乳 こんにやく だいごいも サラダ 大学芋 ソフトめん 豆乳 クリームソース 740/32.8/2.0 893/38.9/2.4	3 牛乳 ひじきの 鮭の ごまネーズ 塩焼き ごはん 肉じゃが 672/33.6/1.9 835/40.1/2.5	4 牛乳 プリン タルト パンパン 厚あげの ジーサラダ みそ炒め ごはん しりとり チゲ 749/27.6/2.4 893/32.8/2.7
7 牛乳 磯ドレッシング ぶた肉の グアエ しぐれ煮 ごはん 豆乳 みそ汁 612/30.5/2.0 759/37.0/2.4	8 牛乳 ブロッコリー たら のごまあえ レモン風 ごはん 中華風 みそスープ 618/23.5/2.1 765/28.4/2.6	9 牛乳 ロースト ポテト マーボー 中華 なす丼 なめこそー 654/28.3/2.2 809/34.1/2.9	10 牛乳 手作りだよ ブルーベリー ゼリー キャロット サラダ ビタミンAカレー 626/30.5/2.1 772/37.1/2.7 目にやさしい給食	11 牛乳 マヨ昆布 ぼっけの あえ から揚げ ごはん うち豆の みそ汁 677/28.6/2.0 835/33.8/2.4
14 スポーツの日 10/18 ばくもぐランチ 秋においしいさつまいもを 使った主菜で、みそだれで 味付けをしてごはんがすす む料理です。	15 牛乳 カラフル カップde マリネ メンチ ごはん キャロット スープ 675/26.9/2.0 835/32.1/2.4	16 牛乳 焼きそば フルーツ パン 具 ヨーグルト はさみしよう コッパン たまご スープ 617/27.8/2.4 770/34.1/2.7	17 牛乳 きんぴら さんまの 塩焼き ごはん 白菜の みそ汁 639/27.8/2.2 797/33.6/2.7	18 牛乳 ばくもぐランチ ブロッコリーの とりとも 和風サラダ の揚げ煮 ツナ すまし汁 ごはん 641/26.8/2.3 794/31.7/2.9 ばくもぐランチ
21 牛乳 だいこん 千草焼き サラダ ごはん 白菜 スープ 627/28.6/1.9 772/34.6/2.4	22 牛乳 ピリ辛 ししゃもの ひたし スタミナ焼き ごはん 洋風 とん汁 576/27.0/2.1 751/33.6/2.6	23 牛乳 おから りんご サラダ うどん カレー うどん汁 666/26.2/2.1 806/31.1/3.0	24 牛乳 梅あえ 豆腐 ハンバーグ ごはん きのこと みそ汁 619/29.9/2.2 772/35.9/2.7	25 牛乳 春雨 ちくわの サラダ 包み揚げ ごはん 八宝菜 スープ 614/25.0/2.2 795/32.9/3.1
28 牛乳 チンジャオ スイート ロース ポテト ふりかけ しらたき ごはん スープ 小学校全欠食 826/29.4/2.5	29 牛乳 いりどり さばの 香味焼き ごはん さといもの みそ汁 647/30.6/2.0 802/36.3/2.4 柏崎食育5か条給食	30 牛乳 ふくろに 入れて 盛り付け きなこと 揚げパン ジャーマン ポテト クラム チャウダー 656/27.6/1.8 843/34.5/2.7	31 牛乳 手作りだよ ハロウィン プリン ハロウィン サラダ ダーク ナイト ピラフ パンプキン スープ 738/36.9/2.7 909/44.8/3.5 ハロウィン給食	10/29 かしわざき食育 5か条給食 か かんでかしこく 肥満予防

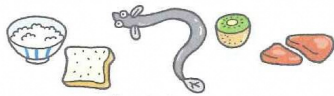
うんどうのうりよく
運動能力のアップのカギは…



うんどうのうりよく しょくじ じゅうよう
運動能力アップには、食事が重要なカギを握っています。乱れた食事は、怪我をしたり、実力が発揮できなったりしてベストパフォーマンスが出来なくなります。食事を見直し、スポーツと食事について考えてみましょう。

持久力をつけたい人は

たんぱく質 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

【持久力型のスポーツ】

★陸上の長距離

★水泳

【両方必要なスポーツ】

★サッカー ★テニス

【筋力・瞬発力型のスポーツ】

★卓球 ★陸上の短距離

★野球 ★バレーボール



激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

こんげつ しょん さかな
今月の旬の魚は…

さんま

【豆知識】

★おいしい季節：9月から11月

★調理をする5分から10分くらい前に塩を振ると臭みが取れる。

★DHAやEPAが多く、血の流れをよくする。



10月材料表

2024年10月 柏崎市西山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
1	火	みそ、厚あげ、とり肉、いわし、だいず	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、キャベツ、きゅうり、だいこん	米、さつまいも、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
2	水	とうにゅう、えび、白いんげん豆、とり肉、だいず、いか	牛乳	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	ソフトめん、さつまいも、みずあめ、かたくりこ、くるざとう、さとう	アーモンド、油、ホワイトルウ、ごま
3	木	ぶた肉、厚あげ、ハム、さけ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、さとう	油、ごま、マヨネーズ
4	金	みそ、とり肉、ぶた肉、厚あげ	牛乳	チンゲンサイ、さやいんげん、にら、にんじん	しらたき、ほくさい、キムチ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、プリンタルト	ごま油、ねりごま、ごま、油
7	月	とうにゅう、みそ、だいず、厚あげ、ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ、のり、しらすばし、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、しめじ、キャベツ、コーン、ごぼう	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
8	火	タラ、みそ、肉だんご	牛乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん	コーン、しらたき、たまねぎ、はくさい、きくらげ、キャベツ	米、さとう、かたくりこ	ごま、油、ごま油
9	水	みそ、厚あげ、とり肉、たまご、やきぶた、とうふ、だいず	牛乳	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、なす、キャベツ、えのきたけ、なめこ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	オリーブ油、油、ごま油
10	木	とり肉	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、トマトジュース	キャベツ、パインたまねぎ、りんご、ブルーベリー	米、さとう、はちみつ、ゼリーの素	オリーブ油、カレールウ
11	金	みそ、だいず、うち豆、厚あげ、ほっけ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、カリフラワー、りんご	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、こむぎこ	マヨネーズ、油、ごま
15	火	ぶた肉、みそ、おから、だいず、とり肉、とうにゅう、ウインナー	牛乳、ひじき、スキムミルク、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、コーン	米、パンこ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、生クリーム、ホワイトルウ、オリーブ油
16	水	たまご、とうふ、とり肉、ぶた肉	牛乳、青のり、ヨーグルト	こまつな、にんじん、ピーマン	えのきたけ、コーン、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、パイン、みかん、もも	パン、かたくりこ、ちゅうかめん、さとう、じゃがいも	油
17	木	厚あげ、みそ、だいず、ぶた肉、さんま	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、はくさい、ごぼう、つきこん、だいこん	米、じゃがいも、さとう	油
18	金	だいず、みそ、厚あげ、とり肉、ツナ、ベーコン	牛乳、のり、こんぶ	さやいんげん、にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	米、さつまいも、かたくりこ、さとう、ふ	油、ごま
21	月	とり肉、ぶた肉、厚あげ、たまご、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	きゅうり、だいこん、コーン、ねぎ、はくさい、しらたき、えのきたけ、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
22	火	みそ、だいず、ぶた肉、厚あげ	牛乳、ししゃも、青のり、しおこんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、たまねぎ、つきこん、コーン、もやし、エリンギ	米、さつまいも、さとう	ごま油、ごま、バター
23	水	おから、ちくわ、油あげ、みそ、とり肉	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、ほうれんそう	カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、しめじ、りんご	うどん	マヨネーズ、カレールウ
24	木	うち豆、みそ、だいず、厚あげ、ぶた肉、おから、とうふ、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、カリカリ梅、カリフラワー、ねぎ、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、まいたけ	米、じゃがいも、さとう	デミグラスソース、油
25	金	ちくわ、とり肉、いか、やきぶた、あさり、厚あげ	牛乳、チーズ、のり、かんてん	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、もやし、たけのこ、しめじ	米、こむぎこ、はるさめ、春巻きの皮、かたくりこ、さとう	油、ごま油
28	月	ベーコン、ぶた肉、たまご、かつおぶし	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん、ピーマン	しらたき、キャベツ、コーン、もやし、たけのこ	米、かたくりこ、マロニー、さとう、さつまいも	ごま油、油、ごま、生クリーム、バター
29	火	みそ、だいず、厚あげ、とり肉、さば	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	だいこん、ねぎ、もやし、ごぼう、たけのこ、れんこん、つきこん	米、さといも、さとう	油、ごま
30	水	きなこ、ベーコン、とり肉、あさり	牛乳、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、コーン、キャベツ、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	パン、さとう、じゃがいも	油、生クリーム、バター、ホワイトルウ
31	木	かまぼこ、とうにゅう、いか、ウインナー、とり肉、えび、あさり、ミックスピーズ	牛乳、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、かぼちゃ、赤ピーマン	キャベツ、紫キャベツ、コーン、たまねぎ、しめじ、えだまめ、マッシュルーム	米、黒米、さとう、さつまいも、プリンの素	バター、オリーブ油、ホワイトルウ、油、ホイップクリーム