

2024年度

10月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (2)219563

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。

市のホームページ
からも見てね！



エネルギー量の
バランスが大切

食事でのる



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) 噛んでかしく 肥満予防	1 ひじきの ごまネーズ 豚肉の しょうが 生姜炒め ごはん 大根の みそ汁	2 れんこん きんぴら ひじき 卵焼き ごはん 五目汁	3 わらびもち ポテト サラダ 鶏肉の から揚げ ごはん みそ ワンタン スープ	4 かぶの あさづけ いわしの かば焼き (茶めし) 秋の 豚汁
	610/268/23 763/316/29	601/249/21 755/294/27	724/258/20 906/305/24	659/278/29 833/336/36
			米山パルクレスト給食	刺野川、米山小災食
7 こんにやく サラダ 豚肉と きくらげの ソテー ごはん 豆乳 鍋ダース	8 かきあえ なます ししゃもの 七味マヨ焼き 小1〜2年：1本 小3年〜：2本 中学：2本 ごはん 手煮汁	9 マカロニ ボロネーゼ きなこ揚げ 米粉パン かぶの コンソメ スープ	10 オレンジ キャラット ゼリー 福神あえ かぼちゃカレー (麦ごはん)	11 切干大根の 中華あえ レバーと 大豆の チリソース ごはん 春雨 スープ
606/250/22 766/296/28	612/276/20 770/336/26	687/275/29 855/334/35	687/273/27 859/349/31	636/273/22 797/321/26
			目の健康デー献立	かしわぎの食育5か条献立
10/18 ぼくもぐらんチ 鶏とさつま芋 の揚げ煮 今月は、旬のさつま 芋を使った料理です。 鶏肉や大豆も入って、栄 養満点です！	15 ツナサラダ チキン ピラフ	16 黒糖 煮しパン もやしの ごま酢あえ きのこ うどん汁	17 花野菜の ピリうま 漬け さばの おろし ソース ごはん 白菜の みそ汁	18 じゃこ ナッツ サラダ 鶏と さつま芋の 揚げ煮 ごはん けんちん汁
592/236/24 751/280/29 大洲小災食	653/282/27 848/352/32	623/273/19 789/333/27	677/241/20 850/287/25 はくもぐらんチ	
21 こまつなと 大豆の サラダ あじの 香味焼き ごはん おっきり こみ	22 手作り スイートポテト 大根ツナ サラダ うま煮丼 (麦ごはん)	23 菊花あえ ふっかつ ごはん 旬野菜汁	24 ダブル ポテト サラダ 厚揚げの ピリ辛炒め ごはん 中華コーン スープ	25 三色あえ 焼き栗 コロッケ 秋の五目 ごはん とうふの みそ汁
622/326/23 785/390/28 二中災食	629/228/22 786/268/25	625/225/24 783/270/30 はまなす災食	648/266/21 821/317/26	602/228/25 794/275/32
28 カルシウム サラダ いか大根 ごはん 塩こうじ 肉じゃが	29 ブロッコリー のじゃこ炒め ハンバーグ きのこソース ごはん 白菜の スープ	30 りんご こんこん スナック サンマーメン スープ	31 ココロコ サラダ えびクリーム ライス (タリタリ)	* 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。
620/292/28 777/348/32 大洲小災食	603/257/23 756/303/29	620/257/21 805/327/25	668/347/24 832/410/30 ハロウィン献立	小：1献立 - /たんはく費/場分 中：1献立 - /たんはく費/場分 全校給食の学校・行事など



10月食材料表



働き	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)	
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品	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	とうふ、みそ、だいず、ハム、ぶた肉、あぶらあげ	牛乳、ひじき	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきだけ、キャベツ、きゅうり、しらたき、たまねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
2 水	とり肉、たまご、ぶた肉、あぶらあげ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
3 木	とり肉、ハム、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、にら	きゅうり、コーン、ねぎ、はくさい、もやし、メンマ	米、かたくりこ、じゃがいも、ワカメ、わらびもち	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	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	ハム、とうにゅう、ぶた肉、いりたまご	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、はくさい、もやし、きくらげ、だれのこ	米、はるさめ	油、ねりごま、ごま油
8 火	ぶた肉、あぶらあげ、みそ、糸かまぼこ	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、まいたけ、つきこん、ごぼう、きく、もやし、れんこん	米、さといも、さとう	ねりごま、ごま、ノンエッグマヨネーズ
9 水	ウインナー、きなこ、ぶた肉	牛乳	にんじん、ピーマン	かぶ、たまねぎ	米粉パン、じゃがいも、さとう、マカロニ	油
10 木	ぶた肉、だいず	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、かぼちゃ、トマト	たまねぎ、マッシュルーム、りんご、キャベツ、きゅうり、ぶくじんづけ	米、むぎ、オレンジジュース、ゼリーのもと、ナタデココ	油、カレールウ
11 金	とり肉、レバー、だいず、やきぶた	牛乳	にんじん、ピーマン、こまつな	きゅうり、もやし、きりぼしだいこん、ねぎ、たまねぎ、はくさい、しいたけ	米、さとう、かたくりこ、はるさめ	ごま、ごま油、油
15 火	とり肉、とうにゅう、ほたて、ベーコン、ツナ	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、グリーンピース、コーン、かぶ、しめじ、キャベツ、きゅうり	米、さつまいも	油、マーガリン、ベシャメルソース
16 水	とうにゅう、あぶらあげ、とり肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん	もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ、なめこ、しいたけ	米粉麺、さとう、米粉パンケーキミックス、くらざとう	ごま油、ごま、油
17 木	みそ、だいず、さば、あつあげ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、ブロッコリー	きゅうり、カリフラワー、ねぎ、はくさい、えのきだけ、だいこん	米、かたくりこ、さとう	油
18 金	とうふ、だいず、とり肉	牛乳、ひじき、ちりめん	にんじん、さやいんげん	キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、さとう、かたくりこ、さつまいも	油、アーモンド、ごま油
21 月	あじ、だいず、ハム、あぶらあげ、みそ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ、ごぼう	米、さとう、ほうとう、じゃがいも	ごま、油
22 火	ツナ、ぶた肉	牛乳、スキムミルク、わかめ	チンゲンサイ、にんじん	きゅうり、だいこん、コーン、たまねぎ、はくさい、しいたけ、だれのこ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま、油、ごま油、生クリーム、バター
23 水	あぶらあげ、みそ、だいず、とり肉	牛乳、青のり	にんじん、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、つきこん、きく、もやし、はくさい	米、さといも、さとう、こむぎこ、くるまふ、パンこ	ごま油、油
24 木	ハム、たまご、やきぶた、あつあげ、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、にら	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、コーン	米、さつまいも、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
25 金	とり肉、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、やきぐりコロッケ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たくあん、まいたけ、ごぼう、たまねぎ	米	ごま、油
28 月	あつあげ、ぶた肉、いか	牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん、こまつな、きぬさや	しらたき、たまねぎ、だいこん、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
29 火	ぶた肉、とうふ、とうにゅう、ウインナー	牛乳、ちりめん	にんじん、ブロッコリー	はくさい、キャベツ、コーン、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ、しいたけ	米、じゃがいも、パンこ、さとう、かたくりこ	油
30 水	だいず、ぶた肉	牛乳、青のり	にんじん、ピーマン	ごぼう、れんこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、だれのこ、りんご	中華麺、かたくりこ、さつまいも、さとう	油
31 木	とり肉、えび、ハム、とうにゅう	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	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、ホイップクリーム

食品ロスとは
食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを少しでも減らすために、自分でできることを実践してみましょう。



減らそう！
食品ロス



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

自分でできる！
家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買う、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



すぐにできる食品ロスを減らす方法



買い物の前に
食品の在庫を確認！

