

2024年度

10月 給食だよ

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。

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

市のホームページ
からも見てね！



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

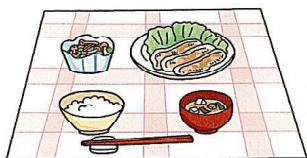
食べすぎ、運動不足が
続くと...

使うエネルギーが多く、
栄養不足が続くと...

肥満になりやす
く、さまざまな
病気の原因に！

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 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
献立表の見方 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	1 かがマヨ サラダ とり肉の 和風ハーフ 焼き ごはん 野菜の ごまスープ 651 / 27.3 / 2.0 828 / 32.4 / 2.4	2 切り干し 大豆と 大根の サラダ ひじきの チーズ焼き ごはん キャベツの スープ 624 / 28.7 / 3.2 779 / 34.2 / 3.9	3 なっとう あえ 五目 卵焼き ごはん 根菜の みそ汁 627 / 29.8 / 2.3 784 / 35.7 / 2.8	4 いそが 磯香あえ いわしの かば焼き ごはん とり ごぼう汁 615 / 27.1 / 1.9 789 / 32.8 / 2.2
7 カレー風味 あえ いかの 米粉揚げ ごはん 豚じゃが 南蛮煮 614 / 26.3 / 2.2 786 / 32.0 / 2.6	8 こんにゃく サラダ 豚肉と まこもたけ のソテー ごはん 豆乳坦々 スープ 600 / 24.3 / 2.0 755 / 28.8 / 2.6	9 手作り りんごゼリー ツナコーン サラダ ごはん 大根入り ミートソース ソフトめん 691 / 27.8 / 2.3 855 / 33.9 / 2.6	10 目の愛護デー かおり あえ とりと レバーの ごまみそあえ ごはん カロテン みそ汁 648 / 27.6 / 2.1 808 / 32.6 / 2.6	11 ミルクココア こんがり カツネの和風 サラダ ごはん さばの みそ煮 639 / 28.4 / 2.3 793 / 33.4 / 2.7
14 スポーツの日	15 のり塩 おさつ 厚揚げと キャベツの みそ炒め ごはん 春雨 スープ 601 / 22.6 / 1.6 766 / 26.9 / 1.8	16 りんご 海藻 サラダ ごはん 秋味カレー 607 / 22.6 / 2.6 767 / 26.4 / 3.0	17 ごまあえ 鮭の もみじ焼き ごはん じゃがいも のみそ汁 600 / 26.1 / 2.3 754 / 31.2 / 2.8	18 はくもぐランチ こぶたく サラダ とりと さつまいも の揚げ煮 ごはん ワンタン スープ 620 / 25.6 / 1.9 774 / 30.1 / 2.1
※献立は、都合により変更させていただくことがあります。ご了承ください。	22 かぐら南蛮 マヨあえ わかめ ごはん きのこ汁 651 / 21.2 / 2.4 810 / 25.2 / 2.7	23 ツナごぼう サラダ チリコンカン ドッグ 656 / 28.4 / 2.8 807 / 33.9 / 3.5	24 中華 サラダ 野菜入り肉 しょうまい ごはん 厚揚げの 中華煮 689 / 26.3 / 2.1 890 / 32.2 / 2.6	25 大根サラダ あじの 香味焼き ごはん 白煮と 肉だんごの 和風汁 601 / 30.6 / 2.4 746 / 36.2 / 2.8
28 ゆかり あえ ししゃもの 磯辺揚げ ごはん すき焼き 603 / 28.2 / 1.7 787 / 36.4 / 2.1	29 ポテト サラダ 塩だれ 焼き肉 ごはん チンゲン 菜のスープ 602 / 25.6 / 1.8 755 / 30.3 / 2.2	30 アーモンド おひたし 手作り れんこん メンチカツ ごはん わかめの みそ汁 671 / 26.7 / 2.4 838 / 31.8 / 2.7	31 ハロウィン 手作り かぼちゃプリン フレンチ サラダ ごはん イエローライス さかきカレー 626 / 28.1 / 1.8 771 / 31.9 / 2.1	はくもぐランチ 今月のはくもぐランチ は「とりとさつまいもの 揚げ煮」です。秋が旬の さつまいもを味わいま しょう。



<10月16日は、世界食料デーです>



食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきましょう。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

賞味期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態にて定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

世界の言葉 MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を自指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

すぐにできる食品ロスを減らす方法

残さず食べよう



10月 食材料表

2024年 10月 柏崎市東部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	とり肉、ぶた肉、ハム、かつおぶし、だいず、あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ、にんにく、きゅうり、ねぎ、はくさい、えのきだけ、もやし	米、さつまいも	ノンエッグマヨネーズ、ごま、ねりごま
2	水	ぶた肉、だいず、ウィンナー、ツナ	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ、きゅうり、にんにく、きりぼしだいこん、もやし、キャベツ	こくとうパン、さとう、じゃがいも、マカロニ	油
3	木	とり肉、たまご、みそ、なっとう、かつおぶし、あぶらあげ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	はくさい、きりぼしだいこん、しいたけ、たくあん、しらたき、だいこん、ねぎ、えのきだけ、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
4	金	いわし、とうふ、とり肉	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、しょうが、ごぼう、ねぎ、だいこん、しめじ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油
7	月	いか、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	もやし、たまねぎ、しらたき、しょうが	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、こめこ	油
8	火	ハム、豆乳、ぶた肉、いりたまご	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、はくさい、きゅうり、まこもたけ、もやし	米、はるさめ	油、ねりごま、ごま油
9	水	だいず、ぶた肉、ツナ	牛乳	トマト、にんじん	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	ソフトめん、りんごジュース、ゼリーのもと	ハヤシルウ、油
10	木	あつあげ、みそ、だいず、レバー、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、きゅうり、だいこん、しょうが	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
11	金	みそ、さば、とうふ、とり肉、あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが、だいこん、つきこんにゃく、しいたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	米、さとう、さといも、ミルメークココア	油
15	火	ぶた肉、みそ、とり肉、あつあげ	牛乳、青のり	にんじん、にら	しょうが、キャベツ、ねぎ、たけのこ、もやし、しめじ	米、かたくりこ、はるさめ、さつまいも	油
16	水	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、海そうミックス	にんじん	たまねぎ、れんこん、しめじ、しょうが、もやし、こんにゃく、きゅうり、りんご	米、じゃがいも、さとう	油、カレールウ
17	木	とうふ、みそ、さけ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ	米、さとう、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
18	金	かつおぶし、とり肉、ぶた肉	牛乳、塩こんぶ	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、たくあん、しょうが、たまねぎ、もやし、メンマ、しいたけ、えだまめ	米、かたくりこ、さつまいも、さとう、ワナン	ごま油、油
22	火	あつあげ、ぶた肉、ハム、かぐらなんばんみそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、えのきだけ、なめこ、ごぼう、キャベツ	米、こむぎこ、パンこ、くるまふ、さとう、さといも	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
23	水	ぶた肉、だいず、ツナ、ミックスピーズ、ウィンナー	牛乳、チーズ	ピーマン、トマト、にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう	パン、かたくりこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
24	木	ぶた肉、みそ、だいず、あつあげ、野菜入り肉しゅうまい	牛乳	にら、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが、しいたけ、たけのこ、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油
25	金	あじ、みそ、とうふ、ハム、とり肉だんご	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、はくさい、えのきだけ	米	油、ごま
28	月	ぶた肉、やきとうふ	牛乳、青のり、ししゃも	にんじん	きゅうり、キャベツ、しらたき、ねぎ、はくさい、だいこん、えのきだけ	米、こむぎこ、さとう、じゃがいも、くるまふ	油
29	火	ぶた肉、とうふ、ハム	牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、たけのこ、コーン、もやし、レモン汁	米、じゃがいも、マカロニ、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
30	水	豆乳、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、えのきだけ	米、こむぎこ、パンこ	アーモンド、油
31	木	ハム、とり肉、豆乳、白いんげん豆	牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	キャベツ、きゅうり、エリンギ、コーン、たまねぎ	米、麦、じゃがいも、さとう、プリンのもと	油、ホワイトルー