

令和7(2025)年

# 9月 給食だより

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが出やすい時期です。体調を崩さないよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

9月の給食目標  
せいかつ

## 生活リズムをととのえよう

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



子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けましょう。

はやね  
早寝



睡眠は、疲れを取ったり  
体を成長させたりします。  
夜は早く寝て十分な睡眠を  
とりましょう。

はやお  
早起き



朝の光を感じると、覚醒を促す  
ホルモンが分泌され、日中に活動し  
やすくなります。早起きをして太陽  
の光をたっぷり浴びましょう。

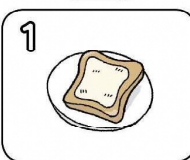
あさ  
朝ごはん



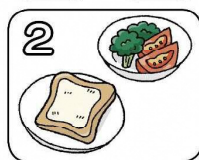
夕食でとったエネルギーは  
朝には残っていません。午前  
中を元気に活動するために、  
朝食をとりましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

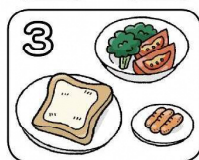
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの  
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

前日の夕食の  
残りのおかず  
や冷凍食品な  
どを活用する  
こともおすすめ  
です！

## 9月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

| 月                                                                                                                            | 火                                                                                                             | 水                                                                                                        | 木                                                                                            | 金                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>冷凍パン<br>レモン厚揚げ<br>サラダ<br>チャンプルー<br>ごはん<br>アーサー汁<br>585/25.2/2.4<br>722/29.8/3.0                                  | <b>2</b><br>春雨<br>いかの<br>サラダ<br>更紗揚げ<br>ごはん<br>ごま<br>追々スープ<br>600/26.0/2.0<br>754/31.0/2.4                    | <b>3</b><br>コールスロー<br>サラダ<br>あさりの<br>ミネストローネ<br>はちみつレモン<br>トースト<br>549/20.2/2.8<br>674/24.2/3.5          | <b>4</b><br>中華<br>きゅうり<br>みそ<br>ワンタン<br>スープ<br>キムタク<br>チャーハン<br>584/24.2/3.3<br>718/28.0/3.7 | <b>5</b><br>じゃがいも<br>お魚<br>こんぶあえ<br>チリソース<br>ごはん<br>ニラ玉<br>スープ<br>592/24.4/2.4<br>741/29.3/3.1                                                    |
| <b>8</b><br>ひじき<br>スパイシー<br>マリネ<br>から揚げ<br>ごはん<br>なすの<br>みそ汁<br>649/25.1/2.4<br>806/30.0/2.7                                 | <b>9</b><br>フルーツ<br>ゼリーあえ<br>ごまだれ<br>焼肉丼<br>モロヘイヤ<br>スープ<br>644/25.5/2.2<br>804/30.2/2.6                      | <b>10</b><br>切干<br>バンサンスー<br>揚げ<br>ぎょうざ<br>(2こ)<br>みそラーメン<br>スープ<br>中華めん<br>617/26.0/2.9<br>816/33.5/3.7 | <b>11</b><br>和風<br>ポテトサラダ<br>もっちり<br>つくね<br>ごはん<br>もす汁<br>618/26.8/2.3<br>772/31.5/2.7       | <b>12</b><br>青菜<br>ナムル<br>たらフライ<br>ごはん<br>けんちん汁<br>587/26.0/2.2<br>732/30.8/2.1                                                                   |
| かしわぎの食育5か条献立                                                                                                                 |                                                                                                               | 第一中欠食                                                                                                    |                                                                                              | 第一中欠食                                                                                                                                             |
| <b>15</b><br>敬老の日<br>秋ひたし<br>カップ<br>卵焼き<br>ごはん<br>なめこ汁<br>567/28.1/2.1<br>712/33.1/2.7<br>中通小欠食                              | <b>16</b><br>秋ひたし<br>カップ<br>卵焼き<br>ごはん<br>なめこ汁<br>567/28.1/2.1<br>712/33.1/2.7<br>中通小欠食                       | <b>17</b><br>アーモンド小魚<br>かき揚げ、ナムル<br>のせましよう！<br>ビビンバ<br>トック<br>スープ<br>620/26.9/2.4<br>765/31.1/2.6        | <b>18</b><br>かおりあえ<br>厚揚げの<br>ごまだれ<br>白玉<br>だんご汁<br>668/23.3/2.1<br>830/27.5/2.6             | <b>19</b><br>糸うり<br>五目なます<br>さばの<br>カレー焼き<br>ごはん<br>豚汁<br>580/27.9/2.0<br>729/33.2/2.5<br>ばくもぐランチ                                                 |
| <b>22</b><br>花野菜の<br>ピリうま漬<br>あじの<br>旨みソース<br>豆乳<br>スープ<br>552/26.2/2.2<br>693/31.3/2.7                                      | <b>23</b><br>秋分の日<br>グリーン<br>サラダ<br>なすミート<br>グラタン<br>コンソメ<br>スープ<br>572/25.8/3.1<br>705/30.9/4.0<br>第一中・瑞穂中欠食 | <b>24</b><br>グリーン<br>サラダ<br>なすミート<br>グラタン<br>コンソメ<br>スープ<br>572/25.8/3.1<br>705/30.9/4.0<br>第一中・瑞穂中欠食    | <b>25</b><br>アーモンドと<br>チーズの<br>サラダ<br>ポークカレー<br>(麦ごはん)<br>568/26.1/3.2<br>721/31.2/4.0       | <b>26</b><br>青菜<br>いんげん<br>そぼろ炒め<br>きりざい<br>かきたま<br>みそ汁<br>580/25.1/2.5<br>726/29.4/3.1                                                           |
| <b>29</b><br>小1～2年<br>小3年へ<br>22品<br>鶏ドレッシング<br>あえ<br>ししゃもの<br>ごまチーズ焼き<br>ゆかり<br>ごはん<br>肉団子汁<br>568/26.1/3.2<br>721/31.2/4.0 | <b>30</b><br>たかあん<br>あえ<br>レバーと<br>ポテトの<br>中華風<br>ごはん<br>わかめ<br>スープ<br>592/23.5/2.2<br>739/27.6/2.7           | <b>かしわぎの<br/>食育5か条献立</b><br>き きょうも一緒に<br>いただきます！<br>ばくもぐランチ<br>「糸うりの五目なます」                               | <b>今月の地場産物</b><br>米、じゃがいも<br>大豆、なす<br>糸うり<br>※天候や収穫量により使用で<br>きない場合があります。                    | <b>つごう<br/>都合により献立の<br/>内容を変更することが<br/>あります。</b><br>学年ごとの欠食については、<br>学校からのおたよりを<br>ご確認ください。<br>小：1献立～/たんばく質/塩分<br>中：1献立～/たんばく質/塩分<br>全校欠食の学校・行事食等 |

# 朝食ってすごい！

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するために、栄養バランスのとれた朝食を毎日とする習慣をつけることが大切です。



### 学力も体力もアップ!?

## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



いいこといっぱい♪

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

さっすく、あした早速、明日から！



## 9月の食材料表

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                                  | 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  | 月 | ぶた肉、あつあげ、たまご、かつおぶし、とり肉              | 牛乳、あおさ          | にんじん、ブロッコリー、こまつな     | ゴーヤ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、パイン  | 米、さとう、じゃがいも               | 油、オリーブ油        |
| 2  | 火 | いか、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず                | 牛乳              | にんじん、にら              | しょうが、きゅうり、もやし、にんにく、たまねぎ、だいこん、しいたけ             | 米、かたくりこ、はるさめ              | 油、ごま油、ごま       |
| 3  | 水 | ハム、ベーコン、あさり、だいず                     | 牛乳              | にんじん、こまつな、トマト        | レモン汁、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリ              | パン、はちみつ、さとう、じゃがいも         | マーガリン、油、オリーブ油  |
| 4  | 木 | ぶた肉、とり肉、みそ                          | 牛乳、ヨーグルト        | にんじん、こまつな            | キムチ、たくあん、ねぎ、にんにく、きゅうり、コーン、しょうが、もやし、メンマ        | 米、さとう、ワンタン                | ごま油、ごま         |
| 5  | 金 | メルルーサ、ベーコン、とうふ、たまご                  | 牛乳、しおこんぶ        | こまつな、にんじん、にら         | たまねぎ、コーン、えのきだけ                                | 米、かたくりこ、さとう、じゃがいも         | 油、ごま油、ごま       |
| 8  | 月 | とり肉、ハム、あつあげ、みそ、だいず                  | 牛乳、ひじき、わかめ      | にんじん、かぼちゃ、こまつな       | しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、なす、えのきだけ                  | 米、かたくりこ、さとう               | 油              |
| 9  | 火 | ぶた肉、みそ、ベーコン、とうふ                     | 牛乳              | にんじん、ピーマン、モロヘイヤ      | にんにく、たまねぎ、キャベツ、だけのこ、ねぎ、りんご、パナップル、黄桃           | 米、さとう、かたくりこ、はるさめ、ゼリー、サイダー | ごま油、ごま         |
| 10 | 水 | ぶた肉、とり肉、ぎょうざ                        | 牛乳              | にんじん、にら、こまつな         | しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、メンマ、きくらげ、コーン、きりぼしだいこん、もやし | 中華めん、さとう                  | 油、ごま油、ごま       |
| 11 | 木 | とり肉、だいず、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ             | 牛乳、ひじき、あおのり、もすく | にんじん、こまつな            | ねぎ、しょうが、きゅうり、コーン、だいこん、えのきだけ                   | 米、こめこ、さとう、かたくりこ、じゃがいも     | ノンエッグマヨネーズ     |
| 12 | 金 | たら、とり肉、ぶた肉、あつあげ                     | 牛乳              | こまつな、にんじん            | もやし、コーン、とうがん、ごぼう、つきこん、ねぎ                      | 米、こむぎこ、パンこ                | 油、ごま油、ごま       |
| 16 | 火 | とり肉、だいず、たまご、かまぼこ、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ | 牛乳              | にんじん、ほうれんそう          | たまねぎ、えだまめ、菊の花、もやし、うめ、なめこ、だいこん、ねぎ              | 米、さとう                     | 油              |
| 17 | 水 | ぶた肉、だいず、みそ、とり肉                      | 牛乳、ひじき、わかめ、小魚   | こまつな、にんじん、にら         | しょうが、にんにく、だけのこ、もやし、だいこん、メンマ                   | 米、さとう、トック                 | 油、ごま油、ごま、アーモンド |
| 18 | 木 | あつあげ、とり肉                            | 牛乳              | にんじん                 | キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん、しいたけ、ねぎ               | 米、さとう、しらたまだんご             | 油、ごま           |
| 19 | 金 | さば、あぶらあげ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず             | 牛乳              | にんじん                 | いとり、きゅうり、しいたけ、きくらげ、しらたき、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ      | 米、さとう、じゃがいも               | ごま             |
| 22 | 月 | あじ、やきぶた、とうふ、とうにゅう                   | 牛乳、しおこんぶ        | ブロッコリー、にんじん、こまつな     | しょうが、たまねぎ、にんにく、カリフラワー、きゅうり、しらたき、りんご           | 米、じゃがいも、かたくりこ             | ごま油、油          |
| 24 | 水 | ぶた肉、だいず、とり肉、ベーコン                    | 牛乳、ひじき、チーズ      | トマト、ブロッコリー、にんじん、こまつな | にんにく、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、コーン                    | 黒糖パン、マカロニ、さとう、じゃがいも       | 油              |
| 25 | 木 | ぶた肉、だいず、ハム                          | 牛乳、チーズ          | にんじん、トマト、ピーマン        | しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン、梨                     | 米、むぎ、じゃがいも                | 油、カレールウ、アーモンド  |
| 26 | 金 | なっとう、ぶた肉、みそ、とうふ、だいず、たまご             | 牛乳、わかめ          | のざわなづけ、にんじん、こまつな     | たくあん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、ねぎ                        | 米、はるさめ、じゃがいも、かたくりこ        | ごま油、ごま、油       |
| 29 | 月 | 肉だんご、とうふ、だいず、みそ                     | 牛乳、ししゃも、チーズ、のり  | こまつな、にんじん、しそ         | もやし、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ                           | 米                         | ごま、油           |
| 30 | 火 | とり肉、レバー、とうふ                         | 牛乳、わかめ          | にんじん、こまつな            | しょうが、にんにく、ねぎ、たくあん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし          | 米、かたくりこ、じゃがいも、さとう         | 油、ごま油、ごま       |