

令和7(2025)年

9月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

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。

市のホームページからも見てね



9月の給食目標
せいかつ

生活リズムをととのえよう



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しましょう。

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。

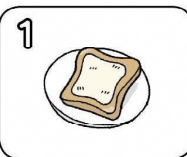
あさ
朝ごはん



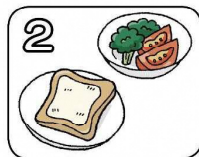
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

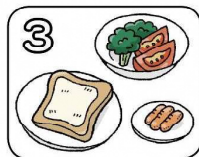
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



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！

朝ごはんに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。

9月 こんだて表

月	火	水	木	金
1 き ヨーグルト 中華 きゅうり キムタク チャーハン 599 / 24.8 / 3.4 736 / 28.5 / 3.9	2 青菜 ナムル たらの フライ ごはん けんちん汁 600 / 26.4 / 2.1 748 / 31.4 / 2.6	3 中華風 ごまサラダ 中華めん 塩ラーメン スープ 649 / 28.9 / 3.4 835 / 35.9 / 3.9	4 マカロニ サラダ ジャンバラヤ パンプキン ポタージョ 628 / 21.2 / 2.2 792 / 24.7 / 2.9	5 アップル ジャム 厚揚げ チャンプ ルー ごはん アーサー汁 568 / 23.4 / 2.2 704 / 27.8 / 2.7
かしわだきの食育5か条献立				
8 フルーツ ゼリーあえ ごまだれ 焼き肉丼 （麦ごはん） 640 / 25.2 / 1.8 807 / 29.9 / 2.0	9 干草あえ いかの から揚げ ごはん 厚揚げの そぼろ煮 646 / 28.9 / 1.6 800 / 34.0 / 1.8	10 梨 こんにやく サラダ かぼちゃ カレー （麦ごはん） 615 / 23.3 / 2.2 775 / 27.1 / 2.7	11 さけの タルタル 焼き ごはん 野菜 スープ 606 / 24.6 / 1.9 757 / 29.6 / 2.3	12 寒天と 海藻の サラダ 手作り 枝豆 コロッケ ごはん 塩こうじ汁 641 / 23.4 / 2.1 804 / 27.7 / 2.5
			鏡が沖中欠食	枇杷島小・鏡が沖中欠食
15 敬老の日 ひじきの マリネ ごはん 657 / 25.0 / 2.3 815 / 29.9 / 3.1	16 スパイシー から揚げ ごはん なすの みそ汁 612 / 26.4 / 3.1 765 / 31.9 / 3.8	17 じゃこ コーン サラダ ピザ トースト 秋野菜の ポトフ 612 / 26.4 / 3.1 765 / 31.9 / 3.8	18 たくあん あえ ごはん わかめ スープ 602 / 23.5 / 2.2 751 / 27.6 / 2.6	19 ばくもぐランチ 糸うりの 五目なます さばの カレー焼き ごはん 豚汁 592 / 28.5 / 2.0 741 / 33.9 / 2.7
				ばくもぐランチ
22 浅漬け チキン たれカツ ごはん じゃが芋と 油揚げの みそ汁 611 / 27.2 / 2.3 762 / 32.8 / 2.9	23 秋分の日 611 / 27.2 / 2.3 762 / 32.8 / 2.9	24 ししよもの ごまナズ 焼き あえ ゆかり ごはん 肉だんご汁 567 / 26.0 / 3.3 719 / 31.1 / 4.1	25 じゃが芋の 昆布あえ お魚 チリソース ごはん にら玉 スープ 599 / 25.0 / 2.2 750 / 29.9 / 2.8	26 高野豆腐の 五目炒め チーズ つくね蒸し ごはん 秋野菜の みそ汁 613 / 28.1 / 2.0 766 / 33.6 / 2.5
			南中欠食	
29 さつま芋と りんごの 蒸しパン 麻婆なす丼 （麦ごはん） 中華 スープ 666 / 22.5 / 2.3 832 / 26.7 / 2.6	30 秋ひたし カップ 卵焼き ごはん なめこ汁 567 / 27.1 / 2.2 712 / 32.0 / 2.8	9/19 ばくもぐランチ 糸うりの 五目なます 旬の糸うりをなますに しました。シャキシャキ 食感を楽しんでいただき ましょう♪	9月地場産物 ごはん だいず じゃがいも いとうり なす （予定）	＊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。 小：1献立～たんぱく質/塩分 中：1献立～たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

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。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



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！

9月のテーマは、「き：今日も一緒にいただきます」です。

き



今日も一緒にいただきます

このテーマは、食事を家族や友だちとともにし、その中で、感謝の心を育むことや食事のマナーを守ることを学んでほしいという思いから、設定されました。

9/1の給食では、心をこめてあいさつをして、食事のマナーを守り、クラスの仲間と楽しく食べましょう。

9月の食材料表

◇給食だよりは市の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>教育>学校給食>学校給食だより

2025年 9月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき 体の調子を整える(緑)					
		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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	月	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
2	火	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
3	水	ぶた肉、だいず、とり肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、メンマ、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、もやし、きゅうり	中華めん、かたくりこ、さつまいも、さとう	油、ごま油、ごま
4	木	ウィンナー、ハム、ベーコン、とうにゅう	牛乳、スキムミルク	にんじん、ピーマン、かぼちゃ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり	米、マカロニ	油、ホワイトルウ、ノンエッグマヨネーズ、ベジマメルソース
5	金	ぶた肉、あつあげ、たまご、とり肉	牛乳、あおさ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	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、りんご	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
8	月	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、黄桃	米、むぎ、さとう、かたくりこ、はるさめ、ゼリー	ごま油、ごま
9	火	いか、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、もやし、コーン、たまねぎ、だけのこ、しいたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油
10	水	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、かぼちゃ、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、梨	米、むぎ	油、カレールウ
11	木	さけ、たまご、ウィンナー	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ、コーン、にんにく、ズッキーニ	米、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
12	金	ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳、海藻、かんてん	にんじん	たまねぎ、えだまめ、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
16	火	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
17	水	ウィンナー、ベーコン	牛乳、チーズ、ちりめん	ピーマン、こまつな、にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン、だいこん	パン、さとう、さつまいも、ゼリー（中のみ）	油、オリーブ油
18	木	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
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	いとうり、きゅうり、しいたけ、きくらげ、しらたき、だいこん、ごぼう、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま
22	月	とり肉、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、もやし、えのきだけ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
24	水	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	もやし、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	米	ごま、油
25	木	メルルルサ、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
26	金	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、ハム、こうやとうふ、みそ、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、だいこん、しめじ、ねぎ	米、パンこ、さつまいも	油
29	月	ぶた肉、みそ、とうふ、とうにゅう	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	なす、たまねぎ、だけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、えのきだけ、りんご	米、むぎ、かたくりこ、米粉パウダー、さつまいも、さとう	油、ごま油
30	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