

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。

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えてね



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。

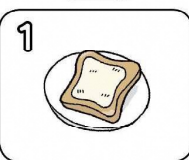
あさ 朝ごはん



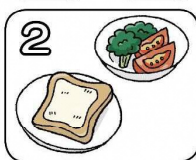
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中を元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

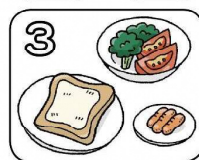
主食



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 こんだて表

月	火	水	木	金
1 コーンスープ サラダ はさんで食べましょう ひじき チャーハン 588/24.1/2.3 744/28.9/3.2 防災の日 給食	2 レモンドレッシング サラダ 厚揚げ チャンプルー ごはん アーサー 607/26.5/2.2 718/31.0/2.7	3 コールスロー サラダ はさんで食べましょう パンズパン あさり スープ 579/27.7/2.5 776/36.1/3.7	4 はるさめ 春雨 サラダ ほうろく 回鍋肉 ごはん ふわたま スープ 589/24.4/2.2 750/29.3/2.6 体育祭応援給食①	5 スタミナ 焼肉 サラダ さつまいも ごはん コンソメ スープ 586/22.7/1.9 754/27.5/2.3 体育祭応援給食②
8 大根の さっぱり サラダ ささみの レモン煮 ごはん 具だくさん スープ 621/31.9/2.4 783/39.1/2.7 体育祭応援給食③	9 じゃがいも の昆布あえ ごはん ちらし スープ 612/28.2/2.0 727/32.8/2.8	10 冷やし ラーメン 具 フライド ポテト スープに入れて食べましょう ごはん 中華めん 冷やしラーメン スープ 604/24.8/2.7 756/30.4/3.4	11 フルーツ& ゼリーあえ ごまだれ 焼肉 丼 モロヘイヤ スープ 652/26.1/1.8 782/30.7/2.1	12 ガルパン サラダ なし 梨 厚揚げ カレー 657/24.1/2.1 838/29.7/2.7
15 敬老の日 敬愛 音楽 犬 羊 609/25.8/2.1 772/31.2/2.8	16 たくあん あえ レバーとポテト の中華風 ごはん わかめ スープ 614/29.9/2.1 777/35.9/2.4	17 青菜 ナムル たら フライ ごはん けんちん 汁 614/29.9/2.1 777/35.9/2.4	18 秋ひたし カップ 卵焼き ごはん なめこ 汁 581/29.0/1.9 738/35.0/2.5	19 糸うり の五目なます さばの カレー焼き ごはん とん汁 608/30.0/1.9 719/35.3/2.4 ばくもぐランチ
22 ひじきの マリネ スパシー から揚げ ごはん なすの みそ汁 643/26.3/2.0 782/32.0/2.7	23 秋分の日 都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 小・中・高・たんばく/塩分 中・たんばく/たんばく/塩分 全校欠食の学校・行事など 576/25.9/2.8 西山中欠食	24 ブロッコリー サラダ のりじゃこ トースト ごはん しらす スープ 618/27.6/2.2 783/33.4/2.6	25 こんにゃく サラダ いわしの 梅フライ ごはん しらす スープ 618/27.6/2.2 783/33.4/2.6	26 和風 ビーンズ サラダ ガリマヨ サーモン ごはん たまご スープ 644/32.1/2.0 811/38.3/2.6
29 中華 きゅうり キムタク チャーハン ヨーグルト 578/24.7/2.8 730/29.6/3.7	30 ドレッシング あえ しやもの ごまチーズ 焼き ゆかり ごはん 肉だんご 汁 576/28.5/2.5 733/35.0/3.1	かしわざき 食育5か条給食 今日一緒にいただきます 今月は「食育5か条」をテーマに取り組んでまいります！ 給食をしっかりと食べて、暑い日を楽しみましょう！	体育祭応援給食 西山中 給食委員会が暑い時期でも元気に体育祭を乗り切れる献立を考えました。テーマは『さっぱりde熱中症対策』、『炭水化物de疲労回復』です。給食をしっかりと食べて、暑い日を楽しみましょう。	

あさからだ 朝ごはんは体のスイッチオン!

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、眠っていた体がしっかり目覚め、午前中に活動する準備が整います。まずは何でもよいので、食べる習慣を身につけましょう。



あさ 朝ごはんの効果...



あさ 朝ごはんを食べると、体温がアップして体が目覚めます。またよく噛むことで脳が刺激されて、脳の働きも活発になります。

あさ た 朝ごはんを食べるために...

スマホやゲームの 電源オフ!!



よくじつ じゅんび 翌日の準備は、 前日にしよう!!



スマホやゲーム機などの液晶からは強い光が出ます。寝る直前に強い光を浴びると寝られなくなります。寝る前は使用を控えましょう。また、朝日には体内時計のずれを直す働きがあります。脳や体が目覚めるために、太陽の光を浴びましょう。さらに、前日に翌日の準備をして、しっかり朝ごはんを食べる時間が確保しましょう。

9月材料表

2025年9月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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
1月	ちくわ、ミックスビーンズ、とり肉、高野豆腐、あさり、豆乳、みそ、だいず	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、えだまめ、切干大根、しいたけ	米、じゃがいも、ワッフル	ごま油、油
2火	ぶた肉、厚あげ、たまご、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、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、冷凍パイ	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
3水	とり肉、だいず、豆腐、あさり、ウィンナー	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、あかパプリカ、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、しめじ	パン、パンこ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
4木	ぶた肉、厚あげ、みそ、ハム、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン、あかパプリカ、こまつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、しらたき	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油
5金	ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、うめ	米、さつまいも、さとうかたくりこ、じゃがいも、ゼリー	ごま、ごま油
8月	とり肉、豆腐	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、アーモンド、オリーブ油
9火	メルルーサ、ベーコン、豆腐、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、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
10水	ぶた肉	牛乳、あおりのり、わかめ、チーズ	こまつな、にんじん、ほうれんそう	もやし、コーン、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	中華めん、じゃがいも	油、ごま、ごま油
11木	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	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ねぎ、りんご、パイナップル、黄桃	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、ゼリー	油、ごま、ごま油
12金	厚あげ、ぶた肉、だいず、ひよこまめ、ハム	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、トマト、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン、なし	米、むぎ、じゃがいも、はちみつ	油、カレールウ
16火	とり肉、レバー、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	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
17水	たら、とり肉、ぶた肉、厚あげ	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、さとう	油、ごま油、ごま
18木	とり肉、だいず、たまご、かまぼこ、かつおぶし、豆腐、油あげ、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
19金	さば、油あげ、ぶた肉、豆腐、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、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま
22月	とり肉、ハム、厚あげ、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	キャベツ、きゅうり、なす、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油
24水	ベーコン、肉だんご	牛乳、しらすばし、のり、チーズ	ブロッコリー、にんじん、こまつな、トマト	たまねぎ、コーン、カリフラワー、しめじ、マッシュルーム	食パン、こめこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま、ハヤシルウ、デミグラスソース、生クリーム
25木	いわし、とり肉、豆腐	牛乳、あおりのり、チーズ	にんじん、こまつな	うめ、こんにやく、キャベツ、きゅうり、コーン、しらたき、たけのこ	米、こむぎこ、パンこ	油、アーモンド
26金	さけ、だいず、とり肉、厚あげ、あさり、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、こんにやく	米、こめこ、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油
29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、きゅうり、コーン、もやし、メンマ	米、さとう、ワンタン	ごま油、ごま
30火	とり肉、みそ、豆腐、だいず	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、ねぎ、だいこん、ごぼう	米、かたくりこ	ごま、油