

令和7(2025)年

9月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

市のホームページ
からも見てね

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



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。

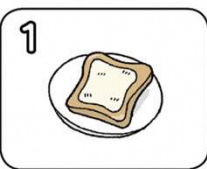
あさ
朝ごはん



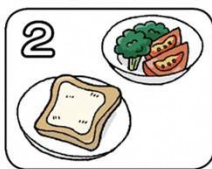
夕食でとったエネルギーは
朝には残っていません。午前
中を元気に活動するために、
朝食をとりましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

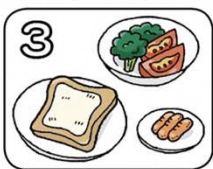
主食



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。

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 レモンドレッシングサラダ ごはん 600/257/24 739/303/30 はまなぐ欠食	2 カレー ごはん 572/256/23 716/302/26	3 パンサン ごはん 603/260/25 766/320/32	4 青菜 ごはん 588/267/22 735/320/27	5 フルーツ ごはん 658/260/22 820/310/26
8 じゃこ ごはん 636/240/21 796/286/22	9 じゃがいも ごはん 591/248/23 739/296/30	10 ヨーグルト ごはん 564/226/35 701/264/39	11 ひじきの ごはん 651/253/25 811/302/28	12 ピリッと ごはん 617/335/26 770/399/31
15 敬老の日 ごはん 647/244/24 807/289/28 二中欠食	16 さっぱり ごはん 647/244/24 807/289/28 二中欠食	17 グリーン ごはん 617/272/34 796/340/42	18 チーズ ごはん 570/246/22 707/281/25	19 鶏肉 ごはん 584/282/21 735/337/27 はくもぐランチ
22 みたらし ごはん 659/254/23 827/302/28	23 秋分の日 ごはん 572/278/22 718/327/28	24 あき ごはん 572/278/22 718/327/28	25 たくあん ごはん 602/235/22 750/277/27	26 ししやもの ごはん 571/265/33 726/317/41
29 ビーンズ ごはん 575/232/24 726/277/29	30 和風マヨ ごはん 615/280/18 770/333/23	9月11日は かしわざきの 食育5か条献立 き 今日も一緒に いただきます	9/19 はくもぐランチ 9月のはくもぐラン チは、柏崎産さつまい もを使った「五目なます 」です。シャキシャキな 食感を楽しんでいただ きましょう！	こんだて 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。



〇毎月19日は「食育の日」!

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ととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いろいろなしつたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。



エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。



寝ている間に低下した体温を上昇させます。



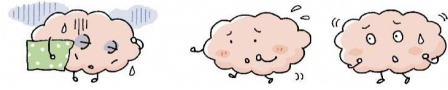
よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳が活発になります。



胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

Q. 朝起きた時、脳がエネルギー不足って本当?

脳の重さは、体重の2%しかありませんが、エネルギーの消費量は体全体の20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝ごはんではエネルギーを補給しましょう。



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	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、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、冷凍パイン	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
2	火	とり肉、だいず、ベーコン、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、ピーマン、こまつな	ねぎ、いとり、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ	米、こめこ、さとう、かたくりこ	油
3	水	ぶた肉、ツナ、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	メンマ、きくらげ、しょうが、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、もやし	中華めん、さとう、ぎょうざの皮、はるさめ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油
4	木	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
5	金	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、だいのこ、ねぎ、りんご缶、パインアップル缶、黄桃缶	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
8	月	とり肉、だいず	牛乳、ちりめん	かぼちゃ、にんじん、トマト	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、なし	米、むぎ、さとう	乳不使用マーガリン、カレールウ、ごま油
9	火	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
10	水	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
11	木	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	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
12	金	いか、なっとう、ぶた肉、あつあげ	牛乳、あおりの	こまつな、にんじん、さやいんげん	たくあん、たまねぎ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	ごま、油
16	火	ぶた肉、だいず、どうにゅう、うすたらまご、とうふ、やきぶた	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、パインアップル缶、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、パンこ、こむぎこ、さとう	油
17	水	ぶた肉、とり肉、ベーコン	牛乳、チーズ	トマト、にんじん、こまつな	なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン	パインパン、マカロニ、さとう、じゃがいも	油
18	木	とり肉、だいず、みそ、ハム、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ	牛乳、チーズ	かぼちゃ、ピーマン、こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油
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	ぶた肉、だいず、なると	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、きりぼしだいこん、えだまめ、きくらげ、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたきだんご	油、ごま
24	水	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
25	木	とり肉、レバー、とうふ	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
26	金	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
29	月	とり肉、ミックスビーンズ、だいず、ハム、ほたて、あさり、ベーコン	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、しめじ、かぶ	米、さとう、さつまいも	油、乳不使用マーガリン、ベジャメルソース
30	火	ぶた肉、かつおぶし、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、しらすぼし、のり	ほうれんそう、にんじん	ごぼう、キャベツ、コーン、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、さとう	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ