

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つくりましょう。

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



9月の給食目標
せいかつ

生活リズムをととのえよう



心身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、朝食をとしましょう。

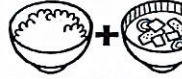
< 朝ごはん ステップアップ 1・2・3 >

レベル1



まずは早起きして、少しでも食べる努力をしよう！

レベル2



今まで主食だけだった人はもう1品増やしてみよう！

レベル3



理想的な朝ごはん！



朝、食欲がなくて朝ごはんを食べられない人は、毎日の生活リズムを見直してみよう。朝ごはんに主食だけを食べている人は、少しずつステップアップしていきましよう。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です。

9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
1 生乳 フルーツ&ゼリーあえ ごまだれ焼肉丼 モロヘイヤスープ 634 / 25.7 / 1.8 808 / 30.7 / 2.1	2 生乳 ひじきの炒り煮 松風焼き ごはん 野菜ときのこのみそ汁 625 / 27.4 / 2.1 798 / 32.5 / 2.4	3 生乳 じゃがいも昆布あえ お魚チリソース ごはん にらたまスープ 589 / 24.8 / 2.3 752 / 29.9 / 2.9	4 生乳 大豆サラダ とり肉のアップルソース ごはん 厚揚げのみそ汁 618 / 26.5 / 1.8 785 / 31.6 / 2.3	5 生乳 磯ししゃものドレッシンググアえ ししゃものごまチーズ焼き ごはん ゆかり肉だんご汁 579 / 26.7 / 3.2 745 / 32.2 / 3.8
8 生乳 レモンヨーグルト 中華きゅうり キムタクチャーハン みぞワントンスープ 565 / 22.9 / 3.0 717 / 27.1 / 3.5	9 生乳 いろいろあえ さめのこはく揚げ ごはん 貝だくさん汁 591 / 27.9 / 2.0 755 / 33.2 / 2.5	10 生乳 海藻サラダ ミートグラタン 黒糖パン コンソメスープ 585 / 28.1 / 3.0 720 / 33.5 / 3.7	11 冷凍パン 生乳 レモンドレッシングサラダ 厚揚げチャンプルー ごはん アーサー汁 579 / 25.1 / 2.0 731 / 29.9 / 2.5	12 生乳 かわりきんぴら 鮭のみそマヨネーズ焼き ごはん 寒天のとり塩汁 607 / 29.1 / 1.7 772 / 35.0 / 2.0
15 敬老の日 	16 生乳 磯マヨサラダ いかの米粉揚げ ごはん どさんこスープ 594 / 24.4 / 2.1 759 / 29.4 / 2.3	17 生乳 たくあんあえ レバーとポテの中華風 ごはん わかめスープ 593 / 23.6 / 2.3 754 / 27.9 / 2.7	18 ばくもぐランチ 生乳 糸うりの五目なます さばのカレー焼き ごはん 豚汁 586 / 28.2 / 2.0 751 / 33.7 / 2.6	19 生乳 なし梨 ハムとチーズのサラダ ポークカレー 603 / 22.7 / 2.5 777 / 27.0 / 2.8
22 生乳 青菜のナムル たらフライ ごはん けんちん汁 597 / 27.5 / 1.9 北菜中なし	23 生乳 しゅうごん秋分の日 	24 生乳 こんにゃくサラダ さつまいもとうもろこしと大豆の揚げ煮 中華めん 塩ラーメン 619 / 27.3 / 3.3 797 / 33.8 / 4.1	25 生乳 秋ひたし カップ卵焼き ごはん なめこ汁 578 / 28.4 / 2.1 738 / 33.6 / 2.7	26 生乳 ポテトサラダ 豚肉の甘辛炒め ごはん 春あめ春雨スープ 596 / 26.7 / 1.8 760 / 31.7 / 2.0
29 生乳 ひじきのマリネ スパイシーからあげ ごはん なすのみそ汁 649 / 25.8 / 2.3 820 / 31.0 / 2.7	30 生乳 中華サラダ 野菜しゅうまい ごはん ヤーチャン豆腐 650 / 26.6 / 2.6 846 / 32.5 / 3.0	ばくもぐランチ 今月のばくもぐランチは、18日(木)の「糸うりの五目なます」です。糸うりは、ゆでると、糸のようにほぐれる夏野菜です。「なます かぼちゃ」とも呼ばれています。柏崎で作られた糸うりを味わいましょう。 		
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)				

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～

9月 食材料表

2025年9月 柏崎市 東部地区 学校給食共同調理場



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はなく、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。

朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。

登校前に毎日朝ごはん

Go to school

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・いち・砂糖	油脂
1	月	ぶた肉、みそ、とうふ、ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン、モロヘイヤ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、ねぎ、たけのこ、りんご、パイナップル、黄桃	米、かたくりこ、はるさめ、サイダー、ダイゼリー、さとう	ごま、ごま油
2	火	とり肉、ぶた肉、みそ、さつまあげ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、ごぼう、つきこん、えだまめ、キャベツ、しめじ	米、パンこ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
3	水	メルルーサ、ベーコン、とうふ、たまご	牛乳、塩こんぶ	こまつな、にら、にんじん	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
4	木	とり肉、だいず、ツナ、あつあげ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ
5	金	とうふ、だいず、肉だんご、みそ	牛乳、のり、ししゃも、チーズ	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
8	月	ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	はくさいキムチ、たくあん、ねぎ、コーン、きゅうり、しょうが、もやし、メンマ	米、さとう、ワナン	ごま、ごま油
9	火	さめ、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、もやし、コーン、たまねぎ、しらたき、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
10	水	ぶた肉、ハム、とり肉	牛乳、チーズ、海そうミックス	にんじん	なす、たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ	黒とうパン、マカロニ、さとう、じゃがいも	油、デミグラスソース
11	木	ぶた肉、あつあげ、かつおぶし、とり肉	牛乳、あおさ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	ゴーヤ、もやし、きゅうり、コーン、レモン果汁、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、ねぎ、パイナップル	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
12	金	さけ、みそ、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、つきこん、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
16	火	いか、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、にら	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、メンマ	米、かたくりこ、米こ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
17	水	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
18	木	さば、油あげ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	糸うり、きゅうり、しいたけ、きくらげ、しらたき、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	米、じゃがいも、さとう	ごま
19	金	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、チーズ	にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、なし	米、麦、じゃがいも	油、カレーウ
22	月	たら、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな	もやし、コーン、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、小麦こ、パンこ	油、ごま油、ごま
24	水	ぶた肉、だいず、ハム、なると	牛乳、海そうミックス	にんじん、にら	しょうが、メンマ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、こんにゃく、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
25	木	とり肉、だいず、たまご、みそ、かまぼこ、とうふ、かつおぶし、油あげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、えだまめ、きくの花、もやし、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さとう	油
26	金	ぶた肉、ハム、とり肉、とうふ	牛乳	にんじん、ピーマン、にら	たまねぎ、しょうが、つきこん、もやし、きゅうり、しいたけ	米、かたくりこ、はるさめ、さとう、マカロニ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
29	月	とり肉、ハム、だいず、みそ、あつあげ	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、なす、きゅうり、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう	油
30	火	ぶた肉、だいず、みそ、あつあげ、しゅうまい	牛乳	にら、にんじん	もやし、きゅうり、しょうが、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま