

令和7(2025)年

10月 給食だより

芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけ、秋を満喫しましょう。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

市のホームページ
からも見てね



10月の給食目標

食事と運動について知ろう



成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。また、運動することによって通常よりも多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。

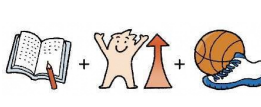
エネルギー量の
バランスが大切

食事ととる



エネルギー量

生活+成長+運動



に使うエネルギー量

食べすぎ、運動不足が
続くと...



肥満になりやす
く、さまざまな
病気の原因に！

使うエネルギーが多く、
栄養不足が続くと...



疲労がたまり
やすく、元気に
生活できない。

Q. 運動をがんばる人は、どんな食事がいいの？



特別な食事は必要ありません。

1日3食バランスのよい食事が基本！

プラスすると、さらにGOOD！！

丈夫な骨をつくる

カルシウム



牛乳・乳製品

体の疲れをいやす

ビタミン



くだもの

10月 献立表

月	火	水	木	金
*都合により 献立を一部 変更する場合があります。 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	10月の地場産物は... 大豆 まこも だけ ごはん 	1 じゃこ キャベツ スタミナ 焼肉 ごはん じゃがいもの みそ汁 604/29.1/2.5 758/34.2/2.9 素中欠食	2 レモン ヨーグルト ひじきの マリネ ハヤシライス 673/24.8/2.7 822/28.4/3.4 二中欠食	3 こぶたく あえ ししゃもの 磯辺揚げ ごはん いも煮 627/25.9/2.3 765/28.8/2.6 二中欠食
6 お月見 ゼリー ゆかり あえ いわしの かば焼き お月見汁 651/24.0/2.3 791/26.6/2.9 十五夜献立	7 なつとう あえ 五目 卵焼き ごはん 根菜の みそ汁 622/28.6/2.4 779/34.1/2.8 二中欠食	8 ツナ ポテト サラダ 鶏の はちみつ 照り焼き わかめ ごはん 豆腐の スープ 604/26.2/2.7 756/31.0/3.3 二中欠食	9 こんがり キツネの 和風サラダ さばの みそ煮 ごはん 塩とり汁 621/28.7/2.3 774/34.0/2.7 目の愛護デー献立	10 のり酢 あえ 鶏とビーの アーモンド がらめ ごはん カロテン みそ汁 640/29.2/2.3 801/34.5/2.8 目の愛護デー献立
13 スポーツの白 	14 チキンライスに 卵をのせて 配りましょう。 カルシウム サラダ セルフ オムライス ABC スープ 626/23.8/3.3 762/27.2/4.1 比内・北郷・二中・五中欠食	15 ビニール袋に 入れて 配りましょう。 ツナコーン サラダ 米粉きなこ 揚げパン ミネスト ローネ 564/23.4/2.5 701/28.3/3.3 比内・北郷・二中・五中欠食	16 なめだけ あえ 赤魚の みそマヨ 焼き ごはん 五目汁 575/24.9/2.2 722/30.2/2.7 比内・北郷・二中・五中欠食	17 手作り スイート ポテト わかめ サラダ うま煮 609/22.1/2.0 763/26.3/2.2 比内・北郷・二中・五中欠食
20 マコモタケ のごま酢 あえ ほっけの 塩こうじ 焼き ごはん 豚じゃが 南蛮煮 579/28.4/2.1 722/33.6/2.6 田尻欠食・ヘルシオDAY	21 たくあん あえ 揚げ ぎょうざ (1人2個) ごはん どさんこ スープ 710/21.4/2.6 877/25.1/3.1 北郷石小・リクエスト給食	22 りんご ひじき そぼろ 大根の みそ汁 652/28.8/2.0 812/34.0/2.4 かしわざき食育5か条の日献立	23 神楽南蛮 マヨあえ 魷っカツ ごはん きのこ汁 618/20.7/2.2 775/24.5/2.6 かしわざき食育5か条の日献立	24 切干 サラダ 松風 焼き ごはん にら玉 みそ汁 605/28.3/2.2 754/33.5/2.7 かしわざき食育5か条の日献立
27 おかか マヨあえ いかの かりん揚げ ごはん キムチ 豚汁 616/28.1/2.7 768/32.9/3.0 比内・北郷・二中・五中欠食	28 海藻 サラダ 鮭のおろし ハンバーグ ごはん さつまいもの ごまみそ汁 622/27.7/2.3 779/32.6/2.8 二中学生考案メニュー	29 みかん こんこん スナック すきやき うどん 612/25.2/2.3 789/31.0/2.8 二中学生考案メニュー	30 ごまじゃこ サラダ 菊花 しゅうまい ごはん 春雨 スープ 606/25.6/2.2 759/30.3/2.9 素中欠食	31 手搾り かぼちゃプリン 大豆の サラダ さかきカレー (麦ごはん) 620/23.9/2.5 774/28.3/2.9 ハロウィン献立

10月の給食予定&材料表

2025年10月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

	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水	ぶた肉、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、わかめ、ちりめん	にら、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま油、こま油
2木	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき、ヨーグルト	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、さとう	油、デミグラスソース、ハヤシルフ、オリーブ油
3金	ぶた肉、かつおぶし	牛乳、ししゃも、あおのり、塩こんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、たくあん、ごぼう、つきこん、しめじ、ねぎ	米、てんぷらこ、さといも、さとう	ごま油、こま油
6月	いわし、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう、しいたけ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、白玉もち、ゼリー	油、ごま、こま油
7火	とり肉、たまご、なつとう、かつおぶし、あぶらあげ、だいず、みそ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、しいたけ、たくあん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、さつまいも	油、ごま
8水	とり肉、ツナ、ぶた肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ	米、はちみつ、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
9木	さば、みそ、あぶらあげ、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
10金	とり肉、レバー、だいず、ツナ、あぶらあげ、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、かぼちゃ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、アーモンド
14火	とり肉、たまご、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリ	米、じゃがいも、マカロニ	オリーブ油
15水	きなこと、ツナ、ベーコン、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、トマト	もやし、コーン、たまねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ	パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
16木	あかうお、みそ、あつあげ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、なめたけ、だいこん、たけのこ、つきこん、ねぎ	米	マヨネーズ、ごま
17金	ぶた肉、ツナ	牛乳、わかめ、スキムミルク	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり	米、さつまいも、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、バター、生クリーム
20月	ほっけ、ハム、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、マコモタケ、コーン、たまねぎ、ごぼう、しらたき、しいたけ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、こま油
21火	かつおぶし、ぶた肉、ぎょうざ、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にら、にんじん	キャベツ、たくあん、にんにく、もやし、たまねぎ、メンマ、コーン、ねぎ	米、ガトーショコラ	油、ごま油
22水	とり肉、ぶた肉、だいず、たまご、あつあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、だいこん、えのきたけ、ねぎ、りんご	米、さとう	油
23木	ハム、みそ、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、つきこん、なめこ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	米、ふ、さとう、こむぎこ、パンこ	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
24金	とり肉、ぶた肉、みそ、ツナ、とうふ、だいず、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、にら	ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、たまねぎ	米、さとう、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油
27月	いか、ハム、だいず、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、あおのり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん、キムチ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
28火	さけ、ぶた肉、ツナ、とうにゅう、とうふ、だいず、みそ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	たまねぎ、しょうが、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、さつまいも、パンこ	ごま油、ごま
29水	ぶた肉、かまぼこ、とうふ、だいず	牛乳、あおのり	にんじん	はくさい、えのきたけ、しらたき、ねぎ、れんこん、ごぼう、みかん	ゆでうどん、さとう、さつまいも、かたくりこ	油
30木	ぶた肉、たまご、ベーコン、とうふ	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん	ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	ごま油、ごま
31金	とり肉、だいず、ツナ、とうにゅう	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、こまつな、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、コーン	米、むぎ、プリンのもと	オリーブ油、ホワイルウ



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「うま味」

今月のヘルシオDAYは、20日です。「ほっけの塩こうじ焼き」に使っている塩こうじは、酵素が含まれています。この酵素が食材のうま味を引き出すことで、薄味でも満足感の得られる料理に仕上がります。ご家庭でも、さまざまな料理に塩こうじを活用してみてください。



えちゴンのぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。10月は旬のさつまいもを使った「手作りスイートポテト」です。調理員さんに感謝して、おいしくいただきます。



かしわざき食育5か条の日献立

か

かんでかしこく肥満予防



今月は「かんでかしこく肥満予防」をテーマに22日に実施します。りんごがつかみかみメニューです。旬のりんごを、よくかんでいただきます。



第二中学校2年生が考えた献立が登場します！

家庭科で、第二中学校の課題を解決するための献立を考えました。第二中学校の課題は ①白いごはんの残量が多い ②魚料理の残量が多い ③野菜の残量が多い の3点です。栄養バランスはもちろんのこと、この課題を解決するための工夫をしながら献立を考えてもらいました。

田中 聡亮さん考案！

「ごはん 鮭のおろしハンバーグ 海藻サラダ さつまいものごまみそ汁」

☆工夫したポイント・おすすめポイント☆

- ①魚が苦手な人でも食べやすくなると思い、旬の鮭を使ったハンバーグにしました。
- ②海藻サラダはごま油を使って中華風に、みんなが好きな味付けにしました。
- ③さつまいものごまみそ汁は、真だくさんにし、バランスよく栄養をとれるようにしました。 ※11.12月にも2中生の献立が登場します。お楽しみに！

