

令和7(2025)年 10月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21-0008

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。

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。

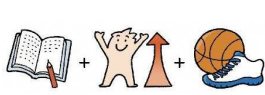
エネルギー量の
バランスが大切

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月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
つづき こんだて 都合により献立の ないへんよう 内容を変更することが あります。 あひる 学年ごとの欠食について は、学校からのお知らせを ご確認ください。 小：1割増し-たんぱく質/塩分 中：1割増し-たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等	こんがつ し ばい さんぶつ 今月の地場産物 まこもたけ だいず 大豆 ※天候や収穫量により使用できない場合があります。	1 あひる 青菜のみそマヨ サラダ あつあつ 厚揚げの ピリ辛炒め ごはん もちもち すいとん汁 638/25.0/1.9 790/29.1/2.3	2 五目 ひじき いかの 竜田揚げ ごはん 白菜の みそ汁 584/25.3/2.3 730/30.1/2.7	3 ブロッコリー サラダ あひる 秋野菜カレー (麦ごはん) ミックス フルーツ 688/23.6/2.1 858/27.8/2.6
6 お月見ゼリー ゆかり あえ いわしの かば焼き丼 お月見汁 658/23.8/2.4 814/28.4/3.0	7 こんにやくと アボカドの サラダ やさい ミートローフ ごはん コンソメ スープ 601/26.0/2.2 752/30.7/2.7	8 フレンチ サラダ ふくらにのせて くぼってね！ とろろ 豆乳 チャウダー こめ 米粉ココア揚げパン 589/26.0/2.7 727/31.7/3.3	9 こんにゃくキツネの 和風サラダ さばの みそ煮 ごはん 塩とじ汁 577/24.9/2.0 724/29.8/2.4	10 のり酢 あえ とりとレバーの アボカド がらめ ごはん カロテン みそ汁 643/29.5/2.1 804/34.8/2.6
十五夜献立				
今月のばくもぐランチ 17日 手作りスイートポテト お楽しみに！ 柏崎地産レンジャー (KJF)	14 ごまじゃこ サラダ きくか 菊花 シューマイ ごはん 春雨 スープ 600/26.8/2.3 751/31.6/2.9	15 いりどり コロケ くさ 菜の コロケ わかめ ごはん とろろ 豚汁 648/23.7/2.2 829/28.2/2.6	16 れんこん サラダ ぶたに 豚肉の しぐれ煮 ごはん 豆乳の みそ汁 658/30.3/2.0 818/35.6/2.3	17 手作り スイートポテト 海藻 サラダ うま煮丼 611/22.1/2.3 764/26.3/2.5
荒浜小、橋原小、松浜中欠食				
20 カルシウム サラダ あひる 秋色 ハンバーグ ごはん ABC スープ 635/27.7/2.4 792/32.6/3.3	21 ひじきの ごまネーズ ぶたに 豚肉とマヨの いたもの 炒め物 ごはん 大根の みそ汁 590/25.3/2.0 735/29.9/2.4	22 ヨーグルト あひる 青のり 豆ポテト すき焼き うどん汁 ゆでうどん 610/26.0/1.7 773/31.4/2.0	23 かぐら南蛮 マヨあえ あひる ふわふわ カツ ごはん きのこ汁 628/21.8/2.1 794/26.7/2.5	24 まこもたけの ごま酢あえ ほっけの 塩こうじ焼き ごはん 豚じゃが の南蛮煮 561/27.0/2.1 702/32.4/2.7
中通小欠食				
27 あひる 風味 あえ ごんくわ ごとく 五目卵焼き ごはん 根菜の みそ汁 592/24.9/2.1 741/29.5/2.6	28 だいこん サラダ ぶたに 鶏肉と芋の 揚げ煮 ごはん 五目 スープ 663/25.1/2.3 825/30.0/2.7	29 手作り りんごジャム マカロニ ポロネーズ ポトフ パンにつけて たべてね！ コッペパン 636/23.4/2.4 778/28.3/3.0	30 小1~2年 1ひき 小3年~ 2ひき あひる 高野豆腐の ししやもの ごま煮 ごはん うら豆の みそ汁 596/24.6/1.9 749/29.5/2.4	31 手作り かぼちゃプリン 大豆の サラダ さかさカレー (タリタリ麦ごはん・ クリームソース) 609/25.8/1.9 762/30.7/2.3
かしわさきの食育5か条献立				
ハロウィン献立/第一中欠食				

10/30(木)は、かしわざきの食育5か条献立!

か「噛んでかしこく 肥満予防」

食べ物をよくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激され、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。よく噛まずに早食いすると、満腹中枢が働く前に食べすぎでしまうのです。



Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの?

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



とりすぎ注意! 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは生活習慣病の原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



このままで大丈夫?



10月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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	あつあげ ぶた肉 みそ ハム とり肉	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン はくさい だいこん	米 さとう かたくりこ さつまいも すいとん	油 ノンエッグマヨ ネーズ
2	木	いか とり肉 あぶらあげ だいす とうふ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが つきこん はくさい えのきだけ ねぎ	米 かたくりこ さとう	油
3	金	ぶた肉 だいす ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご グリーンピース キャベツ きゅうり もも パインアップル レモン汁	米 むぎ じゃがいも さつまいも ゼリー さとう	油 カレールウ
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 しらたまだんご おつきみゼリー	油 ごま ごま油
7	火	ぶた肉 とり肉 だいす こうやどうふ とうふ ハム ウィンナー	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり えのきだけ	米 さとう じゃがいも	アーモンド 油
8	水	ハム とり肉 いんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	米粉パン じゃがいも ミルクココア	油 ホワイトルウ
9	木	さば みそ あぶらあげ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	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 だいす 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 さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 かたくりこ さとう	油 アーモンド
14	火	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 チンゲンサイ	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 さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま
15	水	とり肉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ だいす	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ つきこん だいこん ねぎ	米 くりコロッケ さとう じゃがいも	油
16	木	ぶた肉 ハム とり肉 あぶらあげ だいす みそ とうにゅう	牛乳 ひじき しらすぼし	にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ つきこん	米 さとう じゃがいも	油 ごま ノンエッ グマヨネーズ
17	金	ぶた肉 ハム	牛乳 わかめ スキムミルク なまクリーム	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 さとう かたくりこ さつまいも	ごま油 ごま バター
20	月	ぶた肉 とり肉 とうにゅう ウィンナー	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ キャベツ セロリ	米 パンこ さとう じゃがいも マカロニ	油 デミグラスソース オリーブ油
21	火	ぶた肉 みそ ハム あぶらあげ だいす	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ メンマ もやし えのきだけ だいこん ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま
22	水	ぶた肉 とうふ だいす	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん こまつな	しらたき はくさい しめじ たまねぎ ねぎ	ゆでうどん じゃがいも かたくりこ	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 えのきだけ しいたけ ねぎ	米 ふ さとう こむぎこ パンこ	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま
24	金	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 ごま 油
27	月	とり肉 たまご あぶらあげ だいす みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たくあん だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま
28	火	とり肉 だいす ツナ ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ だいこん きゅうり コーン たまねぎ メンマ	米 かたくりこ さつまいも さとう	油 ごま ごま油
29	水	ぶた肉 ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー	りんご レモン汁 たまねぎ にんにく セロリ だいこん	パン さとう マカロニ じゃがいも	油
30	木	こうやどうふ ハム だいす あつあげ みそ	牛乳 ししゃも あおのり ひじき	にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ	米 てんぷらこ さとう じゃがいも	油 ごま油
31	金	とり肉 ベーコン とうにゅう だいす ハム	牛乳	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 じゃがいも こめ プリンのもと	油 オリーブ油