

令和7(2025)年 10月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

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。

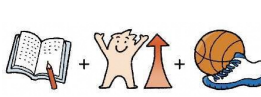
エネルギー量の
バランスが大切

食事でとる



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 こんだて表

月	火	水	木	金
10月地場産物 ごはん だいず まこもだけ (予定) 小: I糖質 -たんぱく質/塩分 中: I糖質 -たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	1 ミルメーク コーヒー さつま芋の カリポリサラダ ソフトめん ピーズ ミートソース 692 / 28.9 / 2.6 874 / 36.2 / 3.2	2 カルシウム サラダ 秋色 ハンバーグ ごはん ABC スープ 615 / 25.8 / 2.1 769 / 30.3 / 2.7	3 そばろ 炒め タラの りんご ソース ごはん かきたま汁 584 / 26.0 / 1.8 730 / 31.2 / 2.2	
6 十五夜 ゼリー ゆかりあえ いわしの かば焼き丼 (菜めし) お月見汁 649 / 23.9 / 2.3 805 / 28.4 / 2.9 十五夜献立	7 チャブチェ チーズ タッカルビ ごはん あさりの スープ 578 / 26.3 / 2.5 722 / 31.2 / 3.4	8 ひじきと コーンの サラダ りんご 秋の恵みカレー (麦ごはん) 607 / 21.0 / 2.1 765 / 24.6 / 2.6	9 ダブル ポテト サラダ 厚揚げの ピリ辛炒め ごはん ツルツル 豆乳スープ 619 / 25.4 / 1.9 773 / 29.9 / 2.3	10 鶏とバーの のり酢あえ アーモンド がらめ ごはん カロテン みそ汁 637 / 29.2 / 2.2 798 / 34.4 / 2.7 目の覚醒デー献立
10/17 ばくもぐランチ 手作り スイーツ ポテト 今月は、旬のさつま芋を使ったスイーツポテトです。さつま芋の甘さを感じながらいただきます。	14 ごまじゃこ サラダ 菊花 シュウマイ 1人2こ ごはん 春雨 スープ 596 / 27.3 / 2.6 748 / 32.5 / 3.4 枇杷島小・半田小欠食	15 なめだけ あえ コンコン スナック うどん カレー南蛮汁 610 / 22.9 / 2.5 783 / 28.4 / 2.9	16 か こぶたく サラダ ししゃもの 機ごま夫 小1〜2 1本 小3〜中 2本 ごはん 手煮鍋 593 / 22.2 / 1.9 744 / 26.7 / 2.3 かしわざきの食育5か条献立	17 ばくもぐランチ 手作り スイーツ ポテト 海藻 サラダ うま煮丼 (麦ごはん) 604 / 21.9 / 1.9 760 / 25.9 / 2.4 ばくもぐランチ
20 なっとう あえ 五目卵焼き ごはん 根菜の みそ汁 607 / 26.8 / 2.3 760 / 32.1 / 2.7 枇杷島小・新道小欠食	21 もやしの 中華あえ 春巻き ごはん 豆腐の 中華煮 625 / 22.2 / 1.8 805 / 26.4 / 2.1	22 フレンチ サラダ 大豆の チーズ焼き 黒糖米粉パン コンソメ スープ 610 / 29.8 / 3.1 760 / 36.2 / 4.0 枇杷島小欠食	23 神楽南蛮 マヨあえ ふっかつ ごはん きのこ汁 626 / 20.4 / 2.1 785 / 24.1 / 2.5 鏡が沖中欠食	24 こんがり キツネの 和風サラダ さばの みそ煮 ごはん 塩とじ汁 622 / 26.6 / 2.0 782 / 31.8 / 2.5
27 白菜の 刻み漬け 焼き鳥丼 (麦ごはん) ごま みそ汁 633 / 26.3 / 2.7 791 / 31.0 / 3.2 新道小欠食	28 里芋の 肉みそ がらめ 切干の 沢煮焼 ごはん 611 / 22.0 / 1.7 765 / 26.1 / 2.0	29 まこもだけの ごま酢あえ ほっけの 塩麹焼き ごはん 豚じゃが 南蛮煮 572 / 28.3 / 2.0 715 / 33.3 / 2.5	30 かぶの 浅漬け 手作り メンチカツ ごはん わかめの みそ汁 631 / 24.0 / 2.3 789 / 28.3 / 2.8	31 大豆の サラダ さかさカレー (ターメリックライス) ハロウィン献立 634 / 24.8 / 1.9 793 / 29.2 / 2.1

10月16日は



”世界食料デー”です

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。

この機会に食料問題について話し合ってみませんか。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保存して早めに食べきりましょう。



かしわぎの食育5か条献立

「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎ」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください！

10月のテーマは、「か：かんでかしこく肥満予防」です。

か



かんでかしこく肥満予防

よくかんで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを予防し、肥満になりにくいと言われています。他にも、よくかむことは、むし歯の予防や頭の動きをよくすることなどにつながります。よくかんで食べましょう。

10月の食材料表



◇給食よりは市のHPでもご覧になれます。 検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食より

2025年 10月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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)	
		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・いちも・砂糖	油脂
1	水	ふた肉、だいず、ハム	牛乳、ちりめん	にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、きゅうり、しょうが	ソフトめん、こめこ、さつまいも、さとう、ミルメーク	油、ごま油、アーモンド
2	木	ふた肉、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	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
3	金	たら、ふた肉、みそ、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	りんご、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
6	月	いわし、ふた肉	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、ゼリー	油、ごま、ごま油
7	火	とり肉、ふた肉、あさり、とうふ	牛乳、チーズ	にんじん、にら、あかパプリカ、こまつな、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、キャベツ、たけのこ、もやし、たまねぎ、しめじ	米、さとう、はるさめ	ごま油、ごま
8	水	ふた肉	牛乳、スキムミルク、チーズ、ひじき	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、もやし、きゅうり、コーン、りんご	米、むぎ、さつまいも、さとう	油、カレールウ
9	木	あつあげ、ふた肉、みそ、ハム、ベーコン、とうにゅう	牛乳	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、しらたき	米、さとう、かたくりこ、さつまいも、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
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、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	ふた肉、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	ふた肉、あぶらあげ、だいず	牛乳、あおのり	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、れんこん、ごぼう、もやし、なめだけ	ゆでうどん、さとう、かたくりこ、さつまいも、こめこ	カレールウ、油
16	木	ふた肉	牛乳、ししゃも、あおのり、しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、たくあん、ごぼう、はくさい、しらたき、しめじ、ねぎ	米、かたくりこ、こめこ、さといも、さとう	ごま、油、ごま油
17	金	ふた肉、とり肉	牛乳、海そう、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、むぎ、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油、ごま、バター、なまクリーム
20	月	とり肉、たまご、なっとう、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、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、さつまいも	油、ごま
21	火	ハム、ふた肉、とうふ、はるまき	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま油
22	水	だいず、ふた肉、とり肉、ベーコン	牛乳、ひじき、チーズ	トマト、ブロッコリー、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、コーン	米粉パン、さとう、じゃがいも	油
23	木	ハム、みそ、ふた肉、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、ごま、ノンエッグマヨネーズ、
24	金	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
27	月	とり肉、たまご、あつあげ、みそ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、えだまめ、はくさい、きゅうり、しめじ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま
28	火	だいず、ふた肉、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、もやし、きりぼしだいこん、たけのこ、ごぼう、えのきだけ、しらたき	米、さといも、かたくりこ、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
29	水	ほっけ、ハム、ふた肉	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
30	木	ふた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、えのきだけ、ねぎ	米、パンこ、こむぎこ、じゃがいも	油
31	金	とり肉、だいず、ツナ、とうにゅう	牛乳、スキムミルク、チーズ	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、こめこ、プリンのもと	オリーブ油、ベシャメルソース、ホワイトルウ