

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。

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290
FAX (48) 2291

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 こんだて表

10/16 月	火	水	木	金
かしわざき 食育5か条給食 か 噛んでかしくく 肥満予防 	※煮は小骨に気を付けていただきます。	1 なっとう 納豆 あえ ごはん 642/29.2/2.0 808/35.4/2.4	2 豆腐 豆腐 ナゲット ごはん 669/27.6/1.9 843/33.6/2.1 豆腐の日給食	3 ゆかり あえ いわしの かば焼き お月見 汁 665/25.3/2.2 834/30.4/2.6 お月見給食
6 のりず 鶏とレバーの あえ アーモンド ごはん カロテン みそ汁 654/28.5/1.9 824/34.5/2.6	7 きのこと ひたし さけの タルタル焼き ごはん どさんこ スープ 621/30.7/2.4 781/37.0/3.1	8 チーズ 袋に入れて おから 配りましょう サラダ ココア 揚げパン クラム チャウダー 611/25.0/2.6 741/29.8/3.3	9 こんがり さいばの きつねの みそ煮 和風サラダ ごはん 塩とり汁 667/31.9/2.7 789/37.3/3.5	10 のりナッツ ミートソース サラダ 春巻き パター ライス コンソメ スープ 642/24.2/2.3 802/29.4/2.8 内郷小欠食
13 スポーツの日 都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 小:11時キ- / たんぱく質/塩分 中:11時キ- / たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	14 手作りだよ 大豆 大豆 サラダ さかさ カレー 680/27.3/2.2 860/33.3/2.6	15 ブロッコリー ぶた肉の のごまあえ しぐれ煮 『じゃがいも』から始まる ごはん しりとり チゲスープ 559/25.8/2.0 708/31.0/2.8	16 カレー ししゃもの もやし マリネ ごはん 白菜の みそ汁 564/21.7/2.2 717/26.2/2.8 かしわざき食育5か条給食	17 ばくもぐランチ 海藻 スイート サラダ ポテト ごはん かに かけしょう しょうゆ うま煮 ごはん しょうゆ 660/22.5/1.8 840/27.1/2.3 ばくもぐランチ
20 カルシウム 秋色 サラダ ハンバーグ ごはん ABC スープ 670/29.1/2.3 846/35.5/2.8	21 まこもたけの ほうけの ごま酢あえ 塩こうじ焼き ごはん ぶたじゃが 南蛮煮 590/29.4/2.1 743/35.1/2.8	22 だいご 大学 いも りんご 中華めん カレー うどん汁 646/22.7/1.6 821/28.0/2.3	23 かぐら南蛮 麩カツ マヨあえ ごはん きのこと 汁 611/23.0/2.0 730/27.0/2.4	24 いりどり さんまの 塩焼き ごはん とん汁 632/27.6/2.5 800/33.2/3.3
27 手作りだよ ロースト 水ようかん ポテト チャーハン 中華コーン スープ 小学校全欠食 808/33.3/3.0	28 ごまじゃこ 菊花 サラダ しゅうまい ごはん 春雨 スープ 599/30.2/2.1 717/35.9/2.6	29 ジャーマン ヨーグルト ポテト ビザトースト キャベコン スープ 569/29.5/3.0 703/36.0/3.8	30 磯マヨ 秋野菜と サラダ いかの さっぱりあえ ごはん うち豆の みそ汁 598/23.0/1.9 762/27.6/2.3	31 ハロウィン ジャック・オ サラダ ランタンの ハンバーグ カレー パーブル ポテト スープ 652/29.4/2.6 855/36.9/3.4 ハロウィン給食

うんどうのうりよく
運動能力アップのカギは…



しょくじ
食事

うんどうのうりよく しょくじ じゅうよう にぎ みだ しょくじ
運動能力アップには、食事が重要なカギを握っています。乱れた食事は、怪我をしたり、実力が発揮できなかつたりしてベストパフォーマンスが出来なくなります。食事を見直し、スポーツと食事について考えてみましょう。

じ きゅうりよく た ひと
持久力をつけたい人は

たんぱく質 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

きんりよく しゅんぱつりよく た ひと
筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

じきゅうりよく た
【持久力型のスポーツ】

★陸上の長距離

★水泳

【両方必要なスポーツ】

★サッカー ★テニス

きんりよく しゅんぱつりよく た
【筋力・瞬発力型のスポーツ】

★卓球 ★陸上の短距離

★野球 ★バレーボール

はげ うん どう あと ない ぜろ つか
激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

10月材料表

2025年10月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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
1水	とり肉、たまご、なっとう、油あげ、みそ、だいず	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
2木	とうふ、とり肉、だいず、厚あげ、とうにゅう	牛乳、ひじき、わかめ、スキムミルク、かんてん、しおこんぶ	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、カリフラワー、しめじ、コーン、キャベツ	米、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、ごま
3金	いわし、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	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、ごま油
6月	とり肉、レバー、ツナ、油あげ、だいず、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	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
7火	さけ、たまご、とり肉	牛乳、かんてん、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、しめじ、まいたけ、えのきたけ、カリフラワー、もやし、キャベツ、ねぎ、たけのこ、コーン	米	マヨネーズ、ごま、ごま油
8水	おから、ベーコン、あさり、とり肉、とうにゅう、いんげんまめ	牛乳、チーズ	ほうれんそう、にんじん、こまつな	もやし、コーン、キャベツ、たまねぎ	コッペパン、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、ホワイトルウ、油
9木	さば、みそ、油あげ、とり肉、厚あげ	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、つきこん、たまねぎ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
10金	とり肉、だいず、ベーコン	牛乳、チーズ、のり、ブロッコリー	こまつな、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、グリーンピース、カリフラワー、コーン、キャベツ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、春巻きの皮	バター、油、アーモンド
14火	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、プリンのもと	油、ホワイトルウ、オリーブ油
15水	ぶた肉、みそ	牛乳、ひじき、ほしえび	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、さやいんげん	ごぼう、キャベツ、れんこん、もやし、しらたき、キムチ、はくさい	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
16木	厚あげ、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな、赤パプリカ	たまねぎ、もやし、コーン、はくさい、だいこん、ねぎ、しめじ	米、かたくりこ、さとう	油、オリーブ油
17金	ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ、スキムミルク	にんじん、チンゲンサイ	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、油、ごま、バター、生クリーム
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、えのきたけ、キャベツ、セロリ	米、パンこ、さとう、じゃがいも、マカロニ	デミグラスソース、オリーブ油、油
21火	ほっけ、ハム、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	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、かたくりこ	ごま油、ごま
22水	とり肉、油あげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、しめじ、りんご	うどん、さつまいも、かたくりこ、黒砂糖、水あめ	カレールウ、油、ごま
23木	ハム、みそ、ぶた肉、厚あげ、かぐら南蛮みそ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、つきこん、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ねぎ	米、ふ、さとう、こむぎこ、パンこ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
24金	さんま、とり肉、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、かんてん	にんじん、さやいんげん、こまつな	だいこん、れんこん、ごぼう、たけのこ、つきこん、たまねぎ、キャベツ	米、さとう、じゃがいも	油
27月	ぶた肉、えび、いか、かに風味かまぼこ、たまご	牛乳、チーズ、かんてん	にんじん、さやいんげん、こまつな	たけのこ、ねぎ、コーン、キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、じゃがいも、かたくりこ、あんこ	ごま油、油、オリーブ油、くり
28火	ぶた肉、とり肉、だいず、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、切干大根、キャベツ、もやし	米、かたくりこ、さとう、春雨	ごま油、ごま
29水	だいず、ベーコン、とり肉、肉だんご	牛乳、チーズ、ヨーグルト	ピーマン、にんじん、トマト、さやいんげん、赤パプリカ、こまつな	マッシュルーム、たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、コーン	食パン、さとう、こめこ、じゃがいも	油、オリーブ油
30木	いか、だいず、厚あげ、みそ	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう、こまつな	れんこん、キャベツ、カリフラワー、コーン、はくさい、切干大根	米、かたくりこ、ふ、さつまいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ
31金	とり肉、いか、えび、あさり、かまぼこ、ウィンナー、とうにゅう	牛乳、スキムミルク	あかパプリカ、にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、紫キャベツ、コーン、カリフラワー、しめじ	米、むぎ、さとう、さつまいも	バター、油、ホワイトルウ