

令和7(2025)年

10月 給食だよ!

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

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 こんだて表

月	火	水	木	金
こんだて ＊献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 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	10/17 ばくもぐランチ 10月のばくもぐラン チは、旬のさつまいも を使った「手作りス イートポテト」です。 おいしくいただきま しょう♪ 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	1 りんご こんにゃく サラダ ソフトめん カレーソース 640/271/25 822/33.9/32	2 はなやさい 花野菜の ピリうまづけ さつまいも さつまあげ ごはん 大根 みそ汁 598/267/21 745/31.5/26	3 コーン おひたし いかと大豆 の揚げ煮 ごはん いもにじむ 芋煮汁 642/290/22 796/34.0/24 剣野小・米山小欠食
6 お月見ゼリー ゆかりあえ いわしの かばやき丼 お月見汁 660/240/23 818/286/31 お月見献立	7 なっとう あえ 五目 たまご 卵焼き ごはん こんさい 根菜 みそ汁 621/285/24 778/34.0/28	8 あきいろ 秋色 サラダ チャーハン はくさい 白菜の 中華スープ 628/202/24 789/23.7/27	9 こんがり きつねの 和風サラダ さばの みそ煮 ごはん しょうじき 塩鶏汁 614/267/24 773/32.0/29	10 鶏とレバーの アーモンド がらめ ツナあえ ごはん カロテン みそ汁 659/284/23 823/33.6/28 目の愛護デー献立
13 かしわぎの 食育5か条献立 か 噛んでかしくく 肥満予防	14 ごまじゃこ サラダ きく 菊花 シュウマイ ごはん はるな 春雨 スープ 580/264/21 727/31.4/28 大洲小欠食	15 さつまいも 小エビの かき揚げ おろしあえ うどん きのこ うどん汁 624/287/25 802/35.0/32	16 洋風 白あえ たら りんごソース かけ ごはん じゃがいも わかめ みそ汁 604/236/24 751/28.5/30	17 ばくもぐランチ 手作り スイーツポテト うま煮 かいほう 海藻 サラダ 609/221/20 763/26.3/22 はまなす欠食
20 カルシウム サラダ あきいろ 秋色 ハンバーグ ごはん ABC スープ 636/278/26 793/32.6/34 二中欠食	21 お米の タルト のり酢あえ さつまいもカレー (麦ごはん) 734/246/23 893/29.0/29 米山小欠食	22 マカロニ ポロネーゼ きなこ揚げ 菜粉パン ポトフ 629/274/22 824/35.3/30	23 かぐら南蛮 マヨあえ さつまいも さつまあげ ごはん きのこ汁 617/207/22 774/24.5/26	24 まこもたけ 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 582/284/26 724/33.7/32
27 ひじきと 大豆の うま煮 さ 照り焼き チキン ごはん 真だくさん 汁 584/267/25 735/32.1/29 大洲小・米山小欠食	28 ごまあえ さんまの 塩焼き ごはん あき 秋の香り ごはん すまし汁 593/255/31 750/30.9/37	29 だいコーン サラダ 厚揚げの ピリ辛炒め ごはん きのこ カニカマの 卵スープ 590/253/26 733/30.0/29	30 梅肉あえ ししゃもの から揚げ ごはん おっきりこみ 591/237/21 749/27.7/27 かしわぎの食育5か条献立	31 手作り かぼちゃプリン 大豆の サラダ さかきカレー (麦カレーごはん) 634/234/25 795/27.9/30 ハロウィン献立



○10月16日は「世界食料デー」

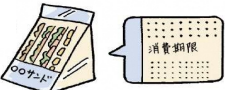
国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

食品ロス削減…自分でできることを考えてみよう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには、一人一人の心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理を作りすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して、早めに食べきりましょう。



「期限」の違いを正しく理解しよう



加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限が過ぎててもすぐにたべられなくなるわけではありません。



買いすぎちゃダメ！



10月食材料表



はたら 働き	からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)		
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主な食品	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、だいず、ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	ソフトめん	乳不使用マーガリン、カレールウ、油
2	木	さけ、みそ、たまご、とうふ、あぶらあげ、だいず	牛乳、ひじき、しおこんぶ、わかめ	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	ごぼう、カリフラワー、きゅうり、だいこん、えのきだけ	米、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油
3	金	いか、だいず、かつおぶし、ぶた肉、あぶらあげ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、つきこん、ごぼう、まいだけ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま、ごま油
6	月	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、しいただけ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、しらたまだんご、お月見ゼリー	油、ごま、ごま油
7	火	とり肉、たまご、なっとう、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、しいただけ、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
8	水	やきぶた、ウィンナー、とり肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ	ねぎ、しいただけ、えだまめ、きゅうり、りんご、はくさい、えのきだけ	米、さつまいも、はるさめ	油、ごま油、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	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、しいただけ、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、あぶらあげ、えび、たまご、かつおぶし	牛乳、ちりめん	にんじん、ほうれんそう	しめじ、しいただけ、なめこ、だいこん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、えだまめ、もやし、なめだけ	うどん、さとう、さつまいも、こむぎこ、かたくりこ	油
16	木	たら、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん、こまつな	りんご、たまねぎ、れんこん、きゅうり、菊の花、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
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	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、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、ツナ	牛乳、スキムミルク、チーズ、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、りんご、グリーンピース、キャベツ	米、むぎ、さつまいも、お米のタルト	油、カレールウ
22	水	きなこと、ぶた肉、とり肉	牛乳	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、だいこん、れんこん	米粉パン、さとう、マカロニ、じゃがいも	油、オリーブ油
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、しいただけ、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	マコモタケ、コーン、たまねぎ、ごぼう、しらたき、しいただけ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま、油
27	月	とり肉、だいず、さつまいも、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	つきこん、だいこん、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	油
28	火	とり肉、さんま、かまぼこ、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しめじ、キャベツ、たけのこ、えのきだけ	米、さとう、さつまいも、ふ	油、ごま
29	水	あつあげ、ぶた肉、みそ、かに風味かまぼこ、たまご	牛乳	にんじん、にら、こまつな	たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン、たけのこ、しいただけ、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
30	木	かつおぶし、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	牛乳、ししゃも	こまつな、にんじん	もやし、うめ、だいこん、ごぼう、ねぎ	米、かたくりこ、うどん、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	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、ホワイトルウ