

令和8（2026）年

9月 給食だより

9月に入ってもまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが出やすい時期です。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

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



9月の給食目標

生活リズムをととのえよう

みなさんは規則正しい生活をしていますか？ 体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働きます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、生活リズムをととのえましょう。

早寝

睡眠は、疲れをとったり体成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。



早起き

朝の光を感じると、脳内にセロトニンという物質が出てきて、日中元気に活動できます。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には、ほとんど残っています。午前中、元気に活動するため朝ごはんを食べましょう。



朝日を浴びよう！



【お知らせ】

給食の牛乳は、ストローを使わずに飲む方法に変わります。

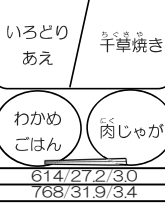
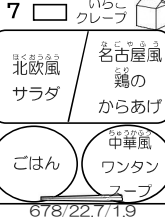
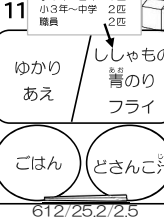
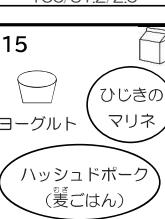
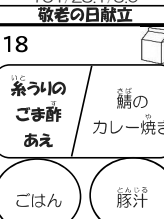
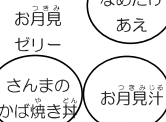
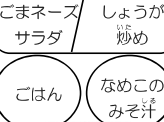
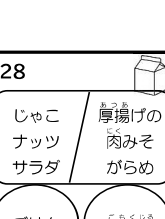
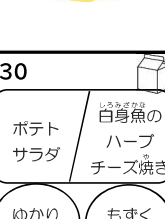
プラスチックごみ削減のため、令和8（2026）年8月より新潟県下一斉に、牛乳の「ストローレスパック」が導入されます。これに伴い、本市の学校給食におきましてもストローの提供を原則廃止し、パックを開いて直接飲む（直飲み）方式に変更いたします。

なお、低学年で開けるのが難しい児童や配慮が必要な児童生徒には無理をさせず、これまでどおりストローで飲めるよう学校に予備のストローを用意いたします。

保護者の皆様にはご心配な面もあるかと存じますが、環境保全の取組へのご理解と、ご家庭におけるお子様へのご指導・お声がけにご協力をお願い申し上げます。

柏崎市教育委員会教育総務課学校給食係

9月 献立表

月	火	水	木	金
9月の献立表は...  ごはん 糸うり 大豆	1  いろいろ あえ 干草焼き わかめ ごはん 肉じゃが 614/27.2/3.0 768/31.9/3.4	2  冷凍 パイ 柏崎 大豆の サラダ ソフドめん ミート ソース 663/29.0/2.7 846/36.3/3.2	3  アーモンド おひたし 鮭と ポテの レモンあえ ごはん 沢煮焼 625/28.4/2.1 783/33.9/2.6 ヘルシオDAY	4  フルーツ ポンチ キムタク チャーハン 肉団子の スープ 612/23.0/2.9 770/27.1/3.5
7  いちご クレープ 北欧風 サラダ 名古屋風 鶏の からあげ ごはん 中華風 ワンタン スープ 678/22.7/1.9 850/27.1/2.4 鯖石小リクエスト	8  ごまあえ 赤魚の みそマヨ 焼き ごはん 塩とり汁 601/26.5/2.1 756/31.2/2.6	9  フレンチ サラダ ハンバーグ ミネスト ローネ セルロ ハンバーガー 612/30.4/3.3 754/36.2/4.1 かしわざも食育5か条の日献立	10  梨 ツナ そぼろ丼 （麦ごはん） 具だくさん みそ汁 634/27.2/2.1 792/32.1/2.5	11  ゆかり あえ ししゃもの 青のり フライ ごはん どさんこ汁 612/25.2/2.5 751/28.1/3.0 敬老の日献立
14  切り干し サラダ いかの たつた揚げ ごはん なすの みそ汁 602/28.8/2.2 750/34.0/2.5	15  ヨーグルト ひじきの マリネ ハッシュドボーク （麦ごはん） 635/24.1/2.7 785/27.7/3.4	16  もやし の ナムル ウィンナー チーズ 春巻き 中華めん みそ ラーメン 663/29.8/3.9 857/37.5/4.7	17  ごぶたぐ あえ かみかみ つくね ごはん かき玉汁 609/28.3/2.4 765/33.3/2.9	18  糸うり ごま酢 あえ 鯖の カレー焼き ごはん 豚汁 602/30.1/2.3 752/35.4/2.9 ばくもぐランチ
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24  お月見 ゼリー なめたけ あえ さんまの かば焼き丼 お月見汁 660/24.2/2.6 820/29.0/3.1 お月見献立	25  大豆の ごまネズ サラダ 豚肉の しょうが 炒め ごはん なめこの みそ汁 620/28.6/2.3 774/34.0/2.6 田尻小欠食
28  じゃこ ナッツ サラダ 厚揚げの 肉みそ がらめ ごはん 五目汁 638/27.1/2.5 796/32.2/3.0 田尻小欠食	29  型抜き チーズ 海藻 サラダ カツカレー 659/25.9/2.4 821/31.6/2.9 体育祭応援献立	30  ポテト サラダ 白身魚の ハーブ チーズ焼き ゆかり ごはん もずく スープ 606/28.4/2.7 757/33.5/3.4 東中欠食	今月から始まります リクエスト給食 ★9月：鯖石小学校 ★10月：北鯖石小学校 ★11月：比良小学校 ★12月：田尻小学校 ★2・3月：中学3年生 たのしみだね！ 	
*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。 小：1科1 - たんばく園/場分 中：1科1 - たんばく園/場分 全校欠食の学校・行事など				

9月の給食予定&材料表

2026年9月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

今月のヘルシオDAYは、3日です。「鮭とポテトのレモンあえ」は、レモン果汁の酸味のおかげで、しょうゆが少なくてもおいしく食べることができます。適度な酸味は、塩味の物足りなさを補うという減塩効果があります。レモン果汁や酢などの酸味を上手に料理に取り入れてみてください。



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。9月は旬の糸うりを使った「糸うりのごま酢あえ」です。旬の糸うりを味わいましょう。

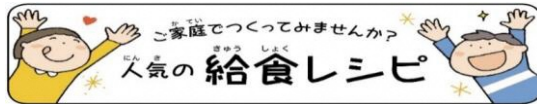


かしわざき食育5か条の日献立

き 今日一緒にいただきます！



今月は「今日一緒にいただきます」をテーマに9日に実施します。食事は、みんなで楽しく食べるとよりおいしく感じるものです。みんなが大好きなセルフハンバーガーを、楽しくいただきます。



名古屋風鶏のからあげ

<材料4人分>

- A 鶏もも肉
- A しょうが
- A にんにく
- A 塩
- A 酒
- ・薄力粉
- ・片栗粉
- B 酒
- B みりん
- B 砂糖
- B しょうゆ
- B 水
- B すりごま
- B いりごま

- 4切 (200g)
- 1かけ
- 1かけ
- 少々
- 小さじ1
- 小さじ2
- 大さじ3
- 小さじ1
- 小さじ1/2
- 大さじ2
- 小さじ2
- 大さじ1
- 小さじ1
- 小さじ1

<作り方>

- しょうが、にんにくをすりおろす。
 - 鶏肉にAの調味料で下味をつける。
 - 薄力粉と片栗粉を混ぜたものを鶏肉にまぶし、170～180℃の油(分量外)で揚げる。
 - Bの調味料を混ぜ合わせ、軽く煮立てる。
 - ③の鶏肉に④のタレをからめてできあがり！
- ☆名古屋名物「鶏の手羽先」をからあげにアレンジしました。甘辛いタレで、ごはんが進みます。

	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火	とり肉、たまご、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、もやし、コーン、しらたき	米、さとう、じゃがいも	ごま、油、オリーブ油
2水	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、コーン、パイン	ソフトめん、さとう	オリーブ油、バター
3木	さけ、ハム、ぶた肉、かまぼこ	牛乳	こまつな、にんじん	レモン汁、もやし、だけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、はるさめ	油、アーモンド
4金	ぶた肉、肉だんご、とうふ	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、キムチ、たくあん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、りんご、パイナップル、黄桃	米、はるさめ、ゼリー	ごま油
7月	とり肉、ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、ワンタン、こむぎこ、さとう、かたくりこ、クレープ	油、ごま、オリーブ油
8火	あかうお、みそ、とり肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	マヨネーズ、ごま
9水	ぶた肉、豆乳、ベーコン、だいず	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、セロリ	パン、パンこ、さとう、じゃがいも	デミグラスソース、オリーブ油
10木	とり肉、ぶた肉、ツナ、たまご、あつあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、えだまめ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ、なし	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油
11金	ぶた肉、かつおぶし、みそ	牛乳、ししゃも、あおのり、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、にんにく、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
14月	いか、ツナ、ぶた肉、あつあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、きりぼしだいこん、なす、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
15火	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、むぎ、さとう	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油
16水	ぶた肉、なると、みそ、ウィンナー、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、もやし、メンマ、コーン、ねぎ	中華めん、はるまきのかわ、こむぎこ、さとう	ごま油、油、ごま
17木	ぶた肉、とり肉、豆乳、かつおぶし、とうふ、たまご	牛乳、ひじき、しおこんぶ	こまつな、にんじん	たまねぎ、ごぼう、しょうが、キャベツ、たくあん、えのきだけ、だけのこ、ねぎ	米、パンこ、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま
18金	さば、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	いとうり、もやし、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ごま
24木	さんま、ぶた肉、かまぼこ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、なめだけ、だいこん、ごぼう、しいたけ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、ゼリー	油、ごま
25金	ぶた肉、だいず、ツナ、とうふ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
28月	あつあげ、ぶた肉、みそ	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、だいこん、だけのこ、つきこん、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま油、アーモンド、オリーブ油
29火	ぶた肉、とり肉、ツナ	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	油、ごま油、カレールウ、ごま
30水	ほき、ハム、ベーコン、とうふ	牛乳、チーズ、もずく	にんじん	にんにく、きゅうり、コーン、たまねぎ、だけのこ、えのきだけ	米、パンこ、じゃがいも	ごま、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ