

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。

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、疲れをとったり体を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。



【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

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21-0008

市のホームページ
からも見てね



9月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
1 都谷により献立の内容を変更することがあります。 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。	2 1 豆乳パ/ソコッパ 中華 きゅうり キムタク チャーハン	3 2 コールスロー セルフ チリコンカン 野菜 スープ パスタにさんで なべてね 青割りコッパパン	4 3 いちごヨーグルト 肉そぼろとナムル のせてね！ ビビンバ （麦ごはん） トック餅 スープ	5 4 はるきめ 春雨 いかに さらさ揚げ ごはん 豚汁
小：1杯付/たんぱく質/塩分 中：1杯付/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等	537/20.2/3.2 671/24.0/3.7	551/25.7/2.6 677/30.3/3.2	648/27.5/2.3 811/32.2/2.7	607/29.7/2.0 760/35.0/2.4
7 梨 ひじき サラダ ハヤシライス （麦ごはん）	8 1 ポテト きんぴら ほっけの ピリ辛焼き ごはん どさんこ汁	9 2 磯香 あえ 厚揚げの ごまだれ ごはん 塩とり汁	10 3 じゃこナッツ チーズ つくね蒸し サラダ ごはん 豆乳 みそ汁	11 4 こまつナ レバーとポテト の中華風 サラダ ごはん わかめ スープ
595/20.7/2.4 752/24.9/3.0	566/28.3/2.5 708/33.3/3.1	632/24.2/2.2 787/28.4/2.5	685/32.9/2.2 851/39.1/2.5	589/25.0/2.1 737/29.5/2.6
14 フルーツ&ゼリー あえ いろいろな豆 のサラダ チキンカレー （麦ごはん）	15 1 しょうゆ フレンチ ししゃも フライ ごはん 沢煮わん	16 2 グリーン サラダ なすミート グラタン コンソメ スープ フルーツコッパパン	17 3 青菜の そぼろ炒め さばの みそ煮 ごはん けんちん汁	18 4 糸うりの ごま酢あえ ぶた肉の 生姜炒め ごはん カロテン みそ汁
643/19.9/1.9 813/23.8/2.4	578/23.7/2.0 727/28.6/2.4	605/27.1/3.1 743/32.1/4.1	563/25.0/2.2 709/29.9/2.7	585/27.3/2.1 731/32.1/2.6
かしわざき食育5か条献立「き」				ふるさとばくもぐランチ
ごはん茶碗とおぼんが新しくなりました！				
心を込めて 給食の片づけ 感謝の気持ちを持っていてねに片づけをしよう				
食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう				
食器に食べ物がついていないかを確認しよう				
配せん台をきれいにしよう				
28 ごまネズ サラダ 干草焼き ごはん なめこの みそ汁	29 1 じゃが芋の こんぶあえ お魚 チリソース ごはん あさりの 中華スープ	30 2 海そう サラダ ロースト ポテトとナッツ 野菜たっぷり ジャージャーめん 中華めん	24 3 さつま芋とりんご の蒸しパン わかめ サラダ うま煮 （麦ごはん）	25 4 お月見ゼリー ゆかりあえ いわしの かば焼き ごはん お月見 たんご汁
604/26.3/2.4 752/30.7/2.6	574/23.3/2.4 723/27.7/3.2	642/27.5/3.0 830/34.4/3.6	595/23.0/2.5 756/27.6/2.8	628/23.7/2.0 781/28.3/2.4
第一中欠食				十五夜献立
9/14（月）は、かしわざき食育5か条献立				
き 今日一緒にいただきます				
今月の地場産物 ・米（柏崎産コシヒカリ） ・糸うり ・大豆				
※天候や収穫量により使用できない場合があります。				



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

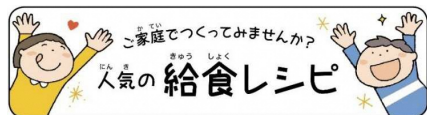
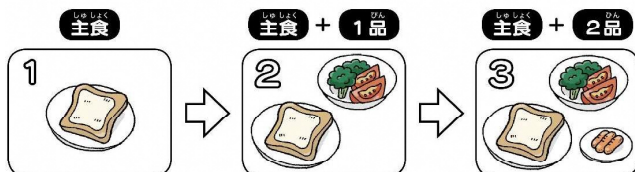


朝ごはんを 食べてから 登校しよう



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。前日の夕ごはんのおかずを多めに作っておいて、朝ごはんに食べるのも手間がはぶけておすすめです!

朝ごはんステップアップ 1・2・3



『キムタクチャーハン』

【材料(4人分)】

ごはん……………茶わん4杯分
豚コマ……………80g
白菜キムチ……………80g
たくあん、ねぎ…各20g
ごま油……………小さじ1(5g)
おろしにんにく…少々
しょうゆ……………大さじ1/2(9g)
中華スープの素…小さじ1/2(1.5g)
塩こしょう……………少々

【作り方】

- ①たくあん、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②油を熱し、にんにくを加え、豚コマ、にんじんを炒める。
- ③ねぎ、キムチ、たくあんも加えて炒める。
- ④ごはんを入れ、具と混ぜ合わせ、調味料を加えて、よく混ぜ合わせる。

キムチの「キム」とたくあんの「たく」を合わせて「キムタク」です! コリコリ、シャキシャキという食感が楽しめます。味もしっかりついていて、暑い時期におすすめのメニューです!



9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	火	ぶた肉、とりひき肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	キムチ、たくあん、ねぎ、にんにく、きゅうり、コーン、しょうが、もやし、メンマ	米、さとう、ワンタン、とうにゅうパンコッパ	ごま油、ごま
2	水	ぶた肉、レバー、だいず、ひよこまめ、とり肉、ウィンナー	牛乳	ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん	パン、こめこ、じゃがいも	油、デミグラスソース
3	木	ぶた肉、だいず、みそ、たまご	牛乳、わかめ、いちごヨーグルト	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、もやし、たまねぎ	米、むぎ、さとう、トック	油、ごま油、ごま
4	金	いか、ハム、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、きゅうり、もやし、だいこん、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
7	月	ぶた肉	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、キャベツ、きゅうり、なし	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、ごま
8	火	ほっけ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、ごぼう、つきこん、キャベツ、メンマ、コーン、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、油、ごま
9	水	あつあげ、ハム、とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、コーン、ごぼう、キャベツ、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
10	木	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、あぶらあげ、だいず、みそ	牛乳、チーズ、ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、つきこん	米、パンこ、じゃがいも	アーモンド、オリーブ油
11	金	とり肉、レバー、ツナ、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
14	月	とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト、ピーマン、ブロッコリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、かんづめ(りんご、パイナップル、もも)	米、むぎ、じゃがいも、ゼリー	油、カレールウ
15	火	ハム、ぶた肉	牛乳、ししゃも、あおのり	ほうれんそう、にんじん	もやし、たけのこ、ごぼう、きりぼしだいこん、えのきたけ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、はるさめ	油
16	水	ぶた肉、だいず、とり肉、ウィンナー	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	にんにく、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり	フルーツコッペパン、マカロニ、さとう、じゃがいも	油
17	木	さばみそに、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、はるさめ	油
18	金	ぶた肉、みそ、ハム、あぶらあげ、とうふ、だいず	牛乳	にら、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	しょうが、たまねぎ、つきこん、いとうり、もやし、きゅうり、えのきたけ	米、さとう	油、ごま油、ごま
24	木	ぶた肉、ハム、とうにゅう	牛乳、わかめ	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、りんご	米、むぎ、さとう、かたくりこ、ホットケーキミックス、さつまいも	ごま油、ごま
25	金	いわし、ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しいたけ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、おじゃかもちボール、おつきみゼリー	油、ごま
28	月	とり肉、たまご、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、きゅうり、キャベツ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
29	火	メルルーサ、あさり、とうふ	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、にんにく、しょうが、コーン、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
30	水	ぶた肉、だいず、みそ、とり肉	牛乳、海そう	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン	ちゅうかめん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油、アーモンド、オリーブ油