

令和8（2026）年

9月 給食だよ！

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

せい かつ

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りましょう。



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、朝食にはほとんど残っていません。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・お声か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

牛乳

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 9563

市のホームページ
からも見てね



9月 こんだて表

	火	水	木	金	
9月	1 フルーツ白玉 豚キムチ丼(麦ごはん) 豆腐わかめのスープ 631 / 238 / 19 787 / 279 / 20	2 糸うりの五目なます いかと大豆の揚げ煮 ごはんもやしのみそ汁 616 / 264 / 21 770 / 312 / 25	3 しょうゆフレンチ ハンバーグチーズ焼き ゆかりごはん ジュリエットスープ 577 / 238 / 35 723 / 279 / 42	4 ピリ辛きゅうり 豚肉と野菜のしょうが炒め ごはんむらくも汁 582 / 249 / 21 709 / 301 / 27	
	7 レモンドレッシングサラダ 鶏とレバーのごまみそあえ ごはんアーサー汁 627 / 270 / 26 779 / 320 / 30	8 かりかり揚げ 厚揚げチャンプルー ごはんワンタンスープ 648 / 322 / 24 804 / 382 / 31	9 てつく手作りみかんゼリー ソフトめん なすツナトマトソース 607 / 274 / 25 788 / 345 / 30	10 のりナッツあえ ししゃものごまチーズ焼き ごはん豚汁 574 / 269 / 22 725 / 323 / 25	11 切り干し大根サラダ えだまめ枝豆ピラフ かぼちゃの豆乳シチュー 582 / 229 / 30 725 / 264 / 34
	14 花野菜のびゅうま漬け さめのから揚げ ごはんじゃがいものそぼろ煮 608 / 269 / 24 759 / 321 / 28	15 梨 ひじきマリネ かぼちゃカレー(麦ごはん) 632 / 235 / 19 792 / 280 / 22	16 さっぱり納豆あえ くるまる車麩の揚げ煮 ごはん肉だんご汁 622 / 249 / 24 766 / 286 / 29	17 とうりゅう豆乳パンコッタはちみつレモン マーボー厚揚げ丼(麦ごはん) みそトックスープ 666 / 249 / 23 820 / 295 / 28	18 糸うりのごみ酢あえ さけのみそマヨソース ごはんさつまいも汁 603 / 268 / 21 758 / 327 / 24
9/9 かしわざきの食育5か条献立 き きょう 今日も一緒にいただきます	9/18 ほくもぐランチ 糸うりのごみ酢あえ 糸うりはかぼちゃの仲間ですが、ほくほくとした食感ではありません。茹でてほぐすと糸のようにはぐれ、シャキシャキとした食感です。旬の味をたのしみでいただきましょう。 かしわざきの食育5か条献立	24 さっぱりポテトサラダ コーンシュウマイ ごはん春雨スープ 581 / 259 / 19 722 / 307 / 25	25 お月見ゼリー ブロッコリーの和風サラダ チキンソースカツ ごはんお月見汁 661 / 281 / 21 815 / 337 / 27	お月見献立	
28 きんぴら 千草卵蒸し ごはん豆腐のみそ汁 571 / 252 / 22 712 / 297 / 26	29 たくあんあえ さばのしょうが煮 ごはん芋煮汁 622 / 290 / 27 772 / 345 / 32	30 グリーンサラダ なすのチーズ焼き パインパン コンソメスープ 613 / 270 / 34 792 / 339 / 42	お月見 お月見 <		



〇毎月19日は「食育の日」!

朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な役割があります。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろなしりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝食で3つのスイッチオン



からだのスイッチ
朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

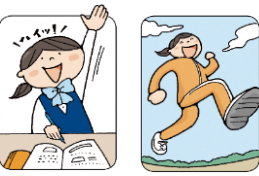


脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ
朝ごはんを食べると、腸が動いて排便を促します。1日をスッキリと過ごすことができます。

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省の調査でわかっています。朝ごはんを食べて、勉強も運動もがんばりましょう。

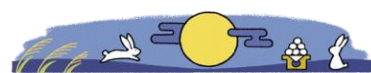


給食の牛乳パックがストローレスになりました

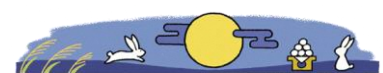


海を汚す プラスチックごみ

海に流れ出したプラスチックごみは、紫外線などで細かく砕かれてマイクロプラスチック(5mm以下)となり、海洋汚染の原因になっています。このマイクロプラスチックは有害な物質を吸着しやすく、これを食べた魚介類を人間が食べるため、人体への影響が心配されています。わたしたちにできることは、プラスチックごみを減らし、きちんと分別して捨てることです。



9月食材料表



はたらき(働き)		からだ(からだ)をつくる(つく) (赤)		からだ(からだ)の調子(ちょうし)を整える(ととの) (緑)		エネルギー源(げん)になる(な)る (黄)	
食品群(しんぷくぐん)		1群(ぐん)	2群(ぐん)	3群(ぐん)	4群(ぐん)	5群(ぐん)	6群(ぐん)
主な食品(しんぷく)		豆腐(とうふ)・卵(たまご)・魚(いし)・肉(にく)	牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)・小魚(こさかな)・海そう(かいそう)	緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)	その他の野菜(た)・果物(くだもの)	米(こめ)・パン(ぱん)・めん(めん)・いも(いも)・砂糖(さとう)	油脂(あし)
1	火	ぶた肉(ぶたにく)、とうふ(とうふ)	牛乳(ぎゅうにゅう)、わかめ(わかめ)	にんじん(にんじん)、にら(にら)	たまねぎ(たまねぎ)、はくさい(はくさい)、キムチ(きんち)、ねぎ(ねぎ)、えのきたけ(えのきたけ)、みかん(みかん)、黄桃(おうたう)、パインアップル(ぱいんあっぷる)	米(こめ)、むぎ(むぎ)、さとう(さとう)、かたくりこ(かたくりこ)、しらたま(しらたま)だんご(だんご)、ゼリー(ゼリー)	油(あぶら)、ごま油(ごまあぶら)
2	水	いか(いか)、だいず(だいず)、あぶらあげ(あぶらあげ)、みつ(みつ)	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん(にんじん)、こまつな(こまつな)	いとうり(いとうり)、きゅうり(きゅうり)、しいたけ(しいたけ)、きくらげ(きくらげ)、しらたき(しらたき)、もやし(もやし)	米(こめ)、かたくりこ(かたくりこ)、さとう(さとう)、じゃがいも(じゃがいも)	油(あぶら)、ごま(ごま)
3	木	ハンバーグ(はんばーぐ)、ハム(はむ)、ベーコン(ベーコン)	牛乳(ぎゅうにゅう)、チーズ(チーズ)	こまつな(こまつな)、にんじん(にんじん)	もやし(もやし)、キャベツ(きゃべつ)、たまねぎ(たまねぎ)	米(こめ)、さとう(さとう)、じゃがいも(じゃがいも)	油(あぶら)
4	金	ぶた肉(ぶたにく)、みそ(みそ)、とり肉(とりにく)、たまご(たまご)	牛乳(ぎゅうにゅう)、わかめ(わかめ)	にんじん(にんじん)、あかパプリカ(あかぱぷりか)、ピーマン(ピーマン)	たまねぎ(たまねぎ)、なす(なす)、きゅうり(きゅうり)、はくさい(はくさい)、しいたけ(しいたけ)	米(こめ)、さとう(さとう)、かたくりこ(かたくりこ)、はるさめ(はるさめ)	油(あぶら)、ごま油(ごまあぶら)
7	月	とり肉(とりにく)、レバー(レバー)、みそ(みそ)、ツナ(つな)、とうふ(とうふ)、なると(なると)	牛乳(ぎゅうにゅう)、あおさ(あおさ)	ブロッコリー(ぶろっこりー)、にんじん(にんじん)、こまつな(こまつな)	キャベツ(きゃべつ)、きゅうり(きゅうり)、コーン(コーン)、レモン汁(れもんじゅう)、えのきたけ(えのきたけ)、ねぎ(ねぎ)	米(こめ)、かたくりこ(かたくりこ)、さとう(さとう)	油(あぶら)、ごま(ごま)、オリーブ油(オリーブあぶら)
8	火	ぶた肉(ぶたにく)、あつあげ(あつあげ)、たまご(たまご)、かつおぶし(かつおぶし)、だいず(だいず)、とり肉(とりにく)	牛乳(ぎゅうにゅう)、かたくちいわし(かたくちいわし)	にんじん(にんじん)、こまつな(こまつな)	ゴーヤ(ごーや)、もやし(もやし)、たまねぎ(たまねぎ)、キャベツ(きゃべつ)、メンマ(メンマ)	米(こめ)、かたくりこ(かたくりこ)、さとう(さとう)、ワタナ(ワタナ)	油(あぶら)、ごま(ごま)
9	水	ベーコン(ベーコン)、ツナ(つな)、だいず(だいず)、ハム(はむ)	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん(にんじん)	たまねぎ(たまねぎ)、なす(なす)、セロリ(せろり)、しめじ(しめじ)、えだまめ(えだまめ)、キャベツ(きゃべつ)、きゅうり(きゅうり)、みかん(みかん)	ソフトめん(そふとめん)、こめこ(こめこ)、さとう(さとう)、ゼリー(ゼリー)もと(もと)	オリーブ油(オリーブあぶら)、油(あぶら)
10	木	ぶた肉(ぶたにく)、とうふ(とうふ)、みそ(みそ)、だいず(だいず)	牛乳(ぎゅうにゅう)、ししゃも(ししゃも)、チーズ(チーズ)、のり(のり)	こまつな(こまつな)、にんじん(にんじん)	キャベツ(きゃべつ)、コーン(コーン)、だいこん(だいこん)、ごぼう(ごぼう)、つきこん(つきこん)、ねぎ(ねぎ)	米(こめ)、さとう(さとう)、じゃがいも(じゃがいも)	ごま(ごま)、アーモンド(アーモンド)
11	金	ハム(はむ)、とり肉(とりにく)、あさり(あさり)、とうふ(とうふ)	牛乳(ぎゅうにゅう)、チーズ(チーズ)	にんじん(にんじん)、こまつな(こまつな)、かぼちゃ(かぼちゃ)、ブロッコリー(ぶろっこりー)	たまねぎ(たまねぎ)、えだまめ(えだまめ)、きりぼしだいこん(きりぼしだいこん)、キャベツ(きゃべつ)、しめじ(しめじ)、コーン(コーン)	米(こめ)、さとう(さとう)	乳不使用マーガリン(にゅうふしようマーがりん)、ごま油(ごまあぶら)、ホワイトルウ(ホワイトルウ)
14	月	さめ(さめ)、ぶた肉(ぶたにく)、あつあげ(あつあげ)	牛乳(ぎゅうにゅう)、しおこんぶ(しおこんぶ)	ブロッコリー(ぶろっこりー)、にんじん(にんじん)、さやいんげん(さやいんげん)	カリフラワー(かりふらわー)、きゅうり(きゅうり)、たまねぎ(たまねぎ)、たけのこ(たけのこ)、しらたき(しらたき)	米(こめ)、かたくりこ(かたくりこ)、じゃがいも(じゃがいも)、さとう(さとう)	油(あぶら)
15	火	とり肉(とりにく)、だいず(だいず)、ハム(はむ)	牛乳(ぎゅうにゅう)、ひじき(ひじき)	かぼちゃ(かぼちゃ)、にんじん(にんじん)、トマト(トマト)	たまねぎ(たまねぎ)、えだまめ(えだまめ)、キャベツ(きゃべつ)、きゅうり(きゅうり)、なし(なし)	米(こめ)、むぎ(むぎ)、さとう(さとう)	乳不使用マーガリン(にゅうふしようマーがりん)、カレールウ(カレールウ)、油(あぶら)
16	水	なっとう(なっとう)、肉だんご(にくだんご)、とうふ(とうふ)、だいず(だいず)、みそ(みそ)	牛乳(ぎゅうにゅう)	こまつな(こまつな)、にんじん(にんじん)	たくあん(たくあん)、きゅうり(きゅうり)、うめ(うめ)、だいこん(だいこん)、ごぼう(ごぼう)、ねぎ(ねぎ)	米(こめ)、ふ(ふ)、かたくりこ(かたくりこ)、さとう(さとう)	油(あぶら)、ごま(ごま)
17	木	ぶた肉(ぶたにく)、あつあげ(あつあげ)、みそ(みそ)、なると(なると)	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん(にんじん)、こまつな(こまつな)	たまねぎ(たまねぎ)、たけのこ(たけのこ)、しいたけ(しいたけ)、グリーンピース(グリーンプーシース)、メンマ(メンマ)、きくらげ(きくらげ)、はくさい(はくさい)、ねぎ(ねぎ)	米(こめ)、むぎ(むぎ)、さとう(さとう)、かたくりこ(かたくりこ)、トック(トック)、豆乳パンナコッタ(とうにゅうぱんなこった)	油(あぶら)、ごま油(ごまあぶら)
18	金	さけ(さけ)、みそ(みそ)、とうにゅう(とうにゅう)、ハム(はむ)、だいず(だいず)、とうふ(とうふ)、あぶらあげ(あぶらあげ)	牛乳(ぎゅうにゅう)、あおのり(あおのり)	にんじん(にんじん)	いとうり(いとうり)、きゅうり(きゅうり)、しめじ(しめじ)、ねぎ(ねぎ)	米(こめ)、こめこ(こめこ)、さとう(さとう)、さつまいも(さつまいも)	ノンエッグマヨネーズ(ノンエッグまよねーず)、ごま油(ごまあぶら)、ごま(ごま)
24	木	ぶた肉(ぶたにく)、とり肉(とりにく)、とうふ(とうふ)、あさり(あさり)	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん(にんじん)、チンゲンサイ(ちんげんさい)	たまねぎ(たまねぎ)、コーン(コーン)、きゅうり(きゅうり)、もやし(もやし)、きくらげ(きくらげ)	米(こめ)、かたくりこ(かたくりこ)、しゅうまいの皮(しゅうまいのかわ)、じゃがいも(じゃがいも)、さとう(さとう)、はるさめ(はるさめ)	ごま油(ごまあぶら)、油(あぶら)
25	金	とり肉(とりにく)、ベーコン(ベーコン)、ぶた肉(ぶたにく)	牛乳(ぎゅうにゅう)、のり(のり)	ブロッコリー(ぶろっこりー)、にんじん(にんじん)	きゅうり(きゅうり)、たまねぎ(たまねぎ)、だいこん(だいこん)、ごぼう(ごぼう)、しいたけ(しいたけ)、つきこん(つきこん)	米(こめ)、ごびぎ(ごびぎ)、パン(ぱん)、さとう(さとう)、しらたま(しらたま)だんご(だんご)、ゼリー(ゼリー)	油(あぶら)、ごま(ごま)
28	月	たまご(たまご)、とり肉(とりにく)、ぶた肉(ぶたにく)、とうふ(とうふ)、みそ(みそ)、だいず(だいず)	牛乳(ぎゅうにゅう)、くきわかめ(くきわかめ)	にんじん(にんじん)、ほうれんそう(ほうれんそう)、こまつな(こまつな)	たまねぎ(たまねぎ)、ごぼう(ごぼう)、つきこん(つきこん)、えのきたけ(えのきたけ)、ねぎ(ねぎ)	米(こめ)、さとう(さとう)、かたくりこ(かたくりこ)	油(あぶら)、ごま油(ごまあぶら)
29	火	さば(さば)、ぶた肉(ぶたにく)、あぶらあげ(あぶらあげ)	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん(にんじん)	しょうが(しょうが)、たくあん(たくあん)、キャベツ(きゃべつ)、きゅうり(きゅうり)、だいこん(だいこん)、つきこん(つきこん)、ごぼう(ごぼう)、まいたけ(まいたけ)、ねぎ(ねぎ)	米(こめ)、さとう(さとう)、さといも(さといも)	ごま(ごま)
30	水	ぶた肉(ぶたにく)、とり肉(とりにく)、ベーコン(ベーコン)	牛乳(ぎゅうにゅう)、チーズ(チーズ)	トマト(トマト)、にんじん(にんじん)、こまつな(こまつな)	なす(なす)、たまねぎ(たまねぎ)、キャベツ(きゃべつ)、きゅうり(きゅうり)、えだまめ(えだまめ)、コーン(コーン)	パインパン(ぱいんぱん)、マカロニ(マカロニ)、さとう(さとう)、じゃがいも(じゃがいも)	油(あぶら)