

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 東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

市のホームページ
からも見てね



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。

はやね
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。



はやお
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。



朝日を浴びよう！

あさ
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

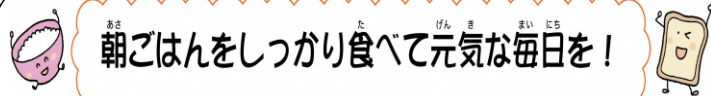
9月 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
献立表の見方 左：エネルギー (kcal) 中：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)	1 チーズ キャベツのサラダ ABC スープ 枝豆ピラフ	2 みかんゼリー 茎わかめのサラダ ミートソース ソフトめん	3 カリカリじゃこサラダ 厚揚げのごまだれ ごはん 五目汁	4 カレー炒め 白身魚のみそマヨネーズ焼き ごはん 寒天のとり塩汁
610 / 25.8 / 2.1 770 / 30.4 / 2.5	626 / 27.3 / 2.2 796 / 32.3 / 2.5	601 / 26.0 / 2.2 769 / 30.9 / 2.7	690 / 23.3 / 1.8 859 / 27.2 / 2.3	605 / 26.5 / 1.7 772 / 32.0 / 2.1
7 ヨーグルト ワンタンスープ ピピンパ	8 ひじきの炒り煮 松風焼き ごはん 野菜ときのこのみそ汁	9 ドレッシングあえ 魚と大豆の揚げがらめ ごはん どさんこスープ	10 クレープ こんにゃくのサラダ ドライカレー	11 ゆかりあえ いかの米粉揚げ ごはん 豚じゃが南蛮煮
610 / 25.8 / 2.1 770 / 30.4 / 2.5	626 / 27.3 / 2.2 796 / 32.3 / 2.5	601 / 26.0 / 2.2 769 / 30.9 / 2.7	690 / 23.3 / 1.8 859 / 27.2 / 2.3	605 / 26.5 / 1.7 772 / 32.0 / 2.1
14 さめのごまケチャップソース 三色あえ ごはん 切り干し大根のみそ汁	15 ポテトサラダ 豚肉の甘辛炒め ごはん 豆腐スープ	16 海藻サラダ さつまいもと大豆の揚げ煮 ごはん 中華めん 塩ラーメン	17 ばくもぐランチ 糸うりのごま酢あえ さばのカーレー焼き ごはん 豚汁	18 ツナサラダ かぼちゃのチーズ焼き わかめごはん かきたま汁
595 / 25.1 / 2.1 759 / 30.1 / 2.6	592 / 27.4 / 1.8 753 / 32.4 / 2.1	643 / 30.1 / 3.2 828 / 37.8 / 3.9	561 / 27.0 / 2.0 724 / 32.4 / 2.4	566 / 24.4 / 2.4 720 / 29.1 / 2.8
きれいに盛りつけ あいさつ よくかむ よく味わって食べよう				
28 磯香あえ ししゃもフライ ごはん 肉団子の和風汁	29 のり塩おさつ そぼろ丼 キャベツのみそ汁	30 こまつなサラダ 豚肉とポテトのみそケチャップ ごはん 春雨スープ	24 ひじきのマリネ スパイシーから揚げ ごはん 厚揚げのみそ汁	25 フルーツしらたま白玉 うま煮丼 パンサンズー
637 / 25.7 / 2.0 809 / 30.7 / 2.5	658 / 29.3 / 1.8 831 / 35.1 / 2.1	610 / 25.8 / 2.0 775 / 30.4 / 2.2	637 / 25.7 / 2.0 809 / 30.7 / 2.5	655 / 24.0 / 2.2 827 / 28.8 / 2.5
ばくもぐランチ <17日> 糸うりのごま酢あえ 糸うりは、ゆでると糸のようにほぐれる夏野菜です。「なますかぼちゃ」とも呼ばれています。柏崎で作られた糸うりを味わいましょう。				

9月 食材料表

2026年9月 柏崎市 東部地区 学校給食共同調理場



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の動きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

< 朝ごはんを美味しく食べるには >

早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



< 朝ごはんを充実させる 3ステップ >

時間がない人
食欲のない人

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい！

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい！

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい！

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べてみましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かいお湯やスープなどいろいろ試してみよう。

ステップ2

2種類以上を組み合わせて
食べてみましょう！



「おにぎりとお味噌汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう！



主食、主菜、副菜（汁物を含む）をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。

日付	曜日	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
		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	とり肉、ハム、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、えだまめ、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン	米、麦、じゃがいも、さとう、マカロニ	油、ノンエッグマヨネーズ
2	水	ぶた肉、とり肉、だいず、ハム	牛乳、くきわかめ	にんじん、トマト	しょうが、たまねぎ、セロリ、もやし、エリンギ、キャベツ、きゅうり、みかん	ソフトめん、さとう、ゼリーのものと	油、ハヤシルウ
3	木	あつあげ、ぶた肉、みそ	牛乳、ちりめん	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
4	金	メルルーサ、みそ、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな、さやいんげん	つきこん、ごぼう、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
7	月	ぶた肉、みそ、だいず、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	こまつな、にんじん、にら	しょうが、たけのこ、もやし、メンマ、きりぼしだいこん、たまねぎ、ねぎ	米、さとう、ワントン	ごま油、ごま
8	火	とり肉、ぶた肉、だいず、みそ、さつまあげ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、ごぼう、つきこん、えだまめ、キャベツ、しめじ	米、パンこ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
9	水	たら、ハム、ぶた肉、なると、みそ	牛乳、のり、わかめ	ブロッコリー、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
10	木	ぶた肉、とり肉、ハム、だいず	牛乳	にんじん、トマト、かぼちゃ	しょうが、セロリ、たまねぎ、なす、こんにゃく、きゅうり、キャベツ	米、さとう、クレープ	油、カレールウ
11	金	いか、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しらたき	米、さとう、こめこ、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま
14	月	さめ、みそ、ハム、あつあげ	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、しょうが、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
15	火	ぶた肉、ハム、とり肉、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな、ピーマン	しょうが、たまねぎ、つきこん、きゅうり、しいたけ、もやし	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、マカロニ	油、ノンエッグマヨネーズ
16	水	ぶた肉、なると、だいず、とり肉	牛乳、海藻	にんじん、にら	しょうが、メンマ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり	中華めん、かたくりこ、さつまいも、さとう	油
17	木	さば、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳	にんじん	しょうが、糸うり、もやし、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油
18	金	とり肉、ツナ、とうふ、たまご	牛乳、わかめ、チーズ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、にら	たまねぎ、もやし、しめじ	米、さとう、かたくりこ	油
24	木	とり肉、あつあげ、ハム、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、なす、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
25	金	ぶた肉、かまぼこ、うすらたまご、ハム	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、しょうが、たまねぎ、もやし、たけのこ、きゅうり、黄桃、レモン果汁、パイナップル	米、さとう、はるさめ、かたくりこ、白玉だんご、ゼリー	油、ごま油
28	月	ハム、肉だんご、みそ、とうふ	牛乳、のり、ししゃも	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ	油
29	火	ぶた肉、とり肉、ツナ、だいず、あつあげ、みそ	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、えだまめ、キャベツ、もやし、しめじ	米、さとう、さつまいも	油
30	水	ぶた肉、レバー、みそ、ツナ、とうふ	牛乳	こまつな、にら、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、はるさめ	油