令和８(2026)年

10月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

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

食事でとる



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…



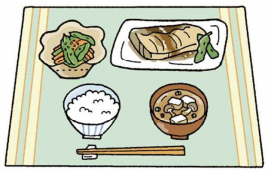
肥満になりやすく、さまざまな病気の原因に！

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！

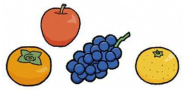
プラスすると、さらにGOOD！！

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月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
都合により献立の内容を変更することがあります。学年の欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。	**今月の地場産物** ・米（柏崎産コシヒカリ） ・マコモタケ ・大豆 ※天候や収穫量により使用できない場合があります。	10/1(木) かしわざきの食育5か条献立 か 30回 噛んでかしこく 肥満予防	1 か いりどり / ほっけの塩こうじ焼き ごはん / かき玉みそ汁	2 磯ドレッシングあえ / 豆腐ハンバーグ ごはん / 春雨スープ
小：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分			566/28.5/2.3	578/25.0/2.2
中：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分			710/33.6/2.8	724/29.3/2.5
全校欠食の学校・行事食等				
5 花野菜のピリうま漬け / 白身魚の薬味ソース ごはん / かぼちゃのみそ汁	6 フルーツヨーグルトあえ / こんにゃくとアーモンドのサラダ 秋のハヤシライス（麦ごはん）	7 かぼちゃサラダ / 厚揚げとマコモのピリ辛炒め ごはん / 卵スープ	8 たくあんあえ / さんまのかば焼き ごはん / さつま汁	9 ブルーベリータルト うすやきたまごをのせて、ケチャップをかけましょう 野菜スープ セルフオムライス / ケチャップ
580/25.9/2.3	689/23.4/2.3	646/29.3/2.5	686/23.8/2.3	659/22.9/2.5
723/30.6/2.6	864/27.8/2.8	806/34.2/2.9	859/28.6/2.7	783/25.9/2.9
				目の愛護デー献立
ふるさとばくもぐランチ 10/19（月）の煮なます です！ 柏崎地場レンジャー（KJR）	13 れんこんサラダ / さばのソース煮 ごはん / 厚揚げのみそ汁	14 切干パンサンスー / 大学芋 ゆでうどん / カレー南蛮汁	15 ごまあえ / さけのﾊｰﾌﾞﾁｰｽﾞ焼き ゆかりごはん / 和風白菜スープ	16 りんご マーボーなす丼（麦ごはん） / 肉団子スープ
	623/26.6/1.9	649/24.6/2.5	565/27.4/2.5	577/24.1/2.1
	780/31.6/2.4	834/31.0/3.0	711/32.9/3.2	735/28.7/2.2
	荒浜小、橋原小、松浜中欠食			
19 煮なます / とり肉の塩から揚げ ごはん / 豆腐のみそ汁	20 栗のムース / のり酢あえ とり五目ごはん / 秋豚汁	21 ｱｰﾓﾝﾄﾞ小魚 / 野菜チーズサラダ ふくろにいれてくばってね！ 米粉ココア揚げパン / ミネストローネ	22 青菜ナムル / ひじきとツナの卵焼き ごはん / 肉じゃが	23 ピリッと納豆あえ / 里芋の肉みそがらめ ごはん / 沢煮わん
650/25.4/2.2	601/24.7/2.1	604/27.9/2.7	596/27.8/2.3	647/27.4/2.1
814/30.0/2.6	739/29.2/2.7	739/33.5/3.5	746/33.1/2.6	808/32.3/2.6
ふるさとばくもぐランチ			**瑞穂中欠食**	
26 1本 茎わかめのサラダ / ししゃものパリパリ揚げ ごはん / 豆腐の中華煮	27 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのとり肉の和風サラダ / とり肉のﾄﾏﾄﾁｰｽﾞ焼き ごはん / 大根のコンソメスープ	28 菊のごま酢あえ / 赤魚のみそマヨ焼き ごはん / そぼろ汁	29 大根じゃこサラダ / レバーと大豆のチリソース ごはん / 中華スープ	30 パンプキンカップケーキ / ひじきのマリネ さかさカレー（イエローライス）
583/23.0/1.7	601/27.4/2.2	563/24.3/2.1	651/29.3/2.1	703/25.1/2.4
729/27.1/2.2	751/32.3/2.6	704/29.2/2.5	807/34.7/2.7	869/29.8/2.7
柏崎小欠食				**ハロウィン献立／第一中欠食**

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。1人ひとりが協力し合い、『全ての人に食料を』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、食料問題について身近な人と話し合ってみませんか？



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

食品ロス削減　自分でできることを考えてみよう！



買いすぎちゃだめ！



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。



『ほっけの塩こうじ焼き』

【材料(4人分)】
ほっけ‥‥4切
◎おろししょうが‥‥‥小さじ1/2
◎おろしにんにく‥‥‥小さじ1/2
◎酒‥小さじ1
◎しょうゆ‥‥小さじ1/2
◎塩こうじ‥‥大さじ1
◎ごま油‥小さじ1

【作り方】
①◎を合わせてほっけを漬ける。
②魚焼きグリルまたはフライパンで焼く。(フライパンの場合は、少量の油をしいて焼く、またはフライパン用ホイルを使用するとくっつかずに焼けます。)

【ワンポイント】
・下味は30分以上漬けましょう。
・サケやサバ、赤魚など、お好みの魚でどうぞ！鶏肉もおすすめです！

10/1(木)の給食に登場します！



10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) 1群 豆腐・卵・魚・肉	体をつくる(赤) 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜・果物	エネルギー源になる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	エネルギー源になる(黄) 6群 油脂
1	木	ほっけ とり肉 とうふ みそ だいず たまご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく れんこん ごぼう たけのこ つきこん たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 油
2	金	ぶた肉 とり肉 おから とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ もやし コーン キャベツ えのきたけ メンマ ねぎ	米 さとう はるさめ	デミグラスソース 油 ごま油
5	月	メルルーサ とうふ みそ だいず	牛乳 しおこんぶ わかめ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ カリフラワー きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま
6	火	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	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 こんにゃく キャベツ きゅうり みかん パイナップル 黄桃	米 むぎ さつまいも さとう ゼリー	油 ハヤシルウ デミグラスソース アーモンド
7	水	あつあげ ぶた肉 みそ ハム ベーコン とうふ たまご	牛乳 チーズ	にんじん にら かぼちゃ	にんにく しょうが マコモタケ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	油 ノンエッグマヨネーズ
8	木	さんま とり肉 あぶらあげ みそ だいず	牛乳 あおのり	にんじん	しょうが たくあん キャベツ きゅうり だいこん つきこん ねぎ	米 かたくりこ さとう さつまいも	油 ごま
9	金	とり肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	米 じゃがいも タルト	油
13	火	さば ハム あつあげ みそ だいず	牛乳	にんじん こまつな	しょうが れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
14	水	とり肉 あぶらあげ ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん もやし きゅうり	ゆでうどん かたくりこ さつまいも さとう 水あめ	カレールウ 油 ごま ごま油
15	木	さけ ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	もやし コーン にんにく たまねぎ はくさい	米 パンこ さとう じゃがいも	オリーブ油 ごま ごま油
16	金	ぶた肉 豚レバー あつあげ だいず みそ 肉だんご	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ はくさい えのきたけ ねぎ りんご	米 むぎ さとう かたくりこ	油 ごま油
19	月	とり肉 だいず あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく だいこん しらたき たまねぎ えのきたけ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	ごま油 ごま 油
20	火	とり肉 あぶらあげ ツナ ぶた肉 とうふ だいず みそ	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ もやし コーン だいこん ごぼう つきこん ねぎ	米 さといも 栗のムース	油
21	水	ハム ベーコン だいず	牛乳 チーズ 小魚	ブロッコリー にんじん こまつな トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	米粉パン じゃがいも マカロニ さとう ミルクココア	油 オリーブ油 アーモンド
22	木	ツナ たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし コーン しらたき	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
23	金	あつあげ ぶた肉 豚レバー みそ なっとう	牛乳 のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たくあん たけのこ ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん ねぎ	米 さといも さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま
26	月	ハム ぶた肉 とうふ	牛乳 ししゃもくきわかめ	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ しいたけ メンマ	米 はるまきのかわ さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま
27	火	とり肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ のり	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん しめじ	米	オリーブ油 油 ごま
28	水	あかうお みそ あつあげ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン 菊の花 もやし だいこん えのきたけ ねぎ	米 ふ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま
29	木	とり肉 豚レバー だいず ぶた肉 とうふ	牛乳 ちりめんわかめ		たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン キャベツ えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま
30	金	とり肉 ベーコン いんげんまめ とうにゅう ハム	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん ブロッコリー あかパプリカ かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 さとう ホットケーキミックス チョコチップ	油 ホワイトルウ 乳不使用マーガリン