令和８(2026)年

10月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL　21-0900
FAX　22-6866

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…



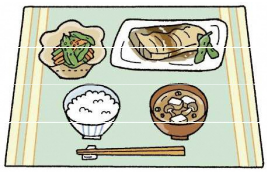
肥満になりやすく、さまざまな病気の原因に！

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 こんだて表

月	火	水	木	金
*献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。 小：エネルギー/たんぱく質/塩分 中：エネルギー/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	**10月地場産物** ごはん だいず （予定）	10/19 **ばくもぐランチ** **煮なます** 柏崎の郷土料理「煮なます」の登場です。うち豆も入っています。味わっていただきましょう♪	1 牛乳 花野菜の昆布漬け 豚丼（麦ごはん） みそけんちん汁 595 / 25.4 / 2.4 743 / 29.9 / 3.0	2 牛乳 白滝のツルツル炒め ぎょうざ春巻き ごはん 大根のオイスター煮 639 / 24.5 / 2.4 791 / 28.8 / 2.9 枇杷島小欠食
5 牛乳 のり酢あえ 里芋の肉みそがらめ ごはん きのこ汁 588 / 23.4 / 2.0 738 / 27.1 / 2.3	6 牛乳 小松菜のマヨサラダ ほっけの塩麹焼き ごはん 豚じゃが南蛮煮 604 / 28.2 / 2.0 753 / 33.4 / 2.3	7 牛乳 もやしの中華あえ たこ焼き 小1～小4 1こ 小5～中・職 2こ 中華めん しょうゆラーメン 581 / 24.5 / 3.2 777 / 31.9 / 3.9	8 牛乳 大豆とチーズのサラダ 秋色ハンバーグ ごはん 白菜とベーコンのスープ 621 / 28.2 / 2.2 774 / 33.4 / 2.5	9 牛乳 千草あえ レバーのカレー風味 ごはん カロテンみそ汁 652 / 26.6 / 2.2 814 / 31.2 / 2.8 目の愛護デー献立
12 **スポーツの日** 	13 牛乳 手作りチーズタルト いかと海藻のサラダ ハッシュドポーク（麦ごはん） 684 / 24.0 / 2.9 831 / 27.8 / 3.4 枇杷島小・半田小欠食	14 牛乳 ミニ洋梨ゼリー（中のみ） ツナサラダ ピザトースト 秋野菜ポトフ 602 / 25.8 / 3.0 754 / 31.0 / 3.6	15 牛乳 こんにゃくの甘辛炒め さめのスタミナ揚げ ごはん 具だくさんみそ汁 601 / 27.4 / 2.0 752 / 32.7 / 2.4	16 牛乳 おからサラダ 豚肉ときくらげのソテー ごはん 豆腐の中華煮 623 / 25.5 / 2.4 778 / 30.2 / 2.8
19 牛乳 ばくもぐランチ **煮なます** 赤魚のみそマヨ焼き ごはん そぼろ汁 598 / 27.4 / 2.1 745 / 32.3 / 2.6 新道小欠食	20 牛乳 三色あえ 焼き菓子コロッケ わかめごはん 手作り肉団子汁 601 / 20.1 / 2.3 773 / 24.3 / 2.9	21 牛乳 だいこんサラダ 中華丼（麦ごはん） フルーツ＆ゼリーあえ 619 / 24.6 / 2.1 775 / 28.9 / 2.5 枇杷島小欠食	22 牛乳 ひじきのごまドレサラダ 厚揚げと豚肉の塩炒め ごはん キムたまトックスープ 608 / 24.6 / 2.6 758 / 29.0 / 2.9	23 牛乳 菊花あえ ふっカツ ごはん 秋の豚汁 613 / 22.8 / 2.1 763 / 27.0 / 2.6
26 牛乳 ケチャップ フレンチマカロニサラダ セルフオムライス かぶのコンソメスープ 629 / 23.0 / 2.5 768 / 26.5 / 3.1 枇杷島小欠食	27 牛乳 かぼちゃサラダ たらのりんごソースがけ ごはん 呉汁 624 / 26.8 / 1.7 777 / 31.5 / 2.1	28 牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン カリカリじゃこサラダ うどん かきたまきのこ汁 635 / 29.4 / 2.6 818 / 36.8 / 3.1 鯖が沖中欠食	29 か 牛乳 なめたけあえ ししゃもの磯ごま天 小1～小2 1本 小3～中・職 2本 ごはん 芋煮鍋 587 / 23.4 / 1.7 737 / 28.1 / 2.2 かしわざきの食育5か条献立	30 牛乳 手作りぶどうゼリー ハロウィンサラダ さかさカレー（ターメリックライス） 600 / 21.1 / 1.9 764 / 24.7 / 2.1 ハロウィン献立

規則正しい生活習慣で肥満予防

朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。肥満は多くの生活習慣病のもとといえます。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして規則正しい生活を心がけましょう。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは１人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは１日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。



食生活ふりかえりチェック



将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

かしわざきの食育 5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育５か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！

10月のテーマは、「か：かんでかしこく肥満予防」です。



かんでかしこく肥満予防

よくかんで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを予防し、肥満になりにくいと言われています。他にも、よくかむことは、むし歯の予防や頭の働きをよくすることなどにつながります。よくかんで食べましょう。

10月の食材料表

2026年10月　柏崎市南部地区学校給食共同調理場

		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	木	ぶた肉、みそ、あつあげ	牛乳、しおこんぶ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	もやし、たまねぎ、つきこん、にんにく、しょうが、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
2	金	ぶた肉、みそ、ベーコン、あつあげ	牛乳	にら、にんじん、こまつな、チンゲンサイ	キャベツ、にんにく、しらたき、もやし、コーン、しょうが、だいこん、たけのこ、きくらげ	米、はるまきのかわ、さとう	ごま油、油
5	月	だいず、ぶた肉、みそ、ツナ、あつあげ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、もやし、だいこん、つきこん、なめこ、えのきたけ、しめじ、ねぎ	米、さといも、かたくりこ、さとう	油
6	火	ほっけ、ハム、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、コーン、たまねぎ、ごぼう、しらたき、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	ごま油、ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
7	水	ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、にら	しょうが、メンマ、キャベツ、たまねぎ、コーン、もやし、きゅうり	中華めん、さとう、たこやき	油、ごま油、ごま
8	木	ぶた肉、とり肉、だいず、とうにゅう、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、コーン、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、はくさい	米、パンこ、さとう、じゃがいも	油、デミグラスソース
9	金	とり肉、レバー、たまご、とうふ、あぶらあげ、	牛乳、しおこんぶ	さやいんげん、こまつな、にんじん、かぼ	しょうが、キャベツ、たまねぎ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま
13	火	ぶた肉、いか、たまご	牛乳、海藻、クリームチーズ、生クリーム、寒天	トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、レモン汁	米、むぎ、さとう、こめこ、こむぎこ、タルト	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
14	水	ウィンナー、ツナ、ベーコン	牛乳、チーズ	ブロッコリー、ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、だいこん	パン、さとう、さつまいも、ゼリー(中のみ)	油、オリーブ油
15	木	さめ、みそ、ぶた肉、あぶらあげ、とうふ、だいず	牛乳、ひじき	さやいんげん、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、つきこん、だいこん、ごぼう	米、さとう、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
16	金	ぶた肉、たまご、おから、ハム、ベーコン、とうふ	牛乳	チンゲンサイ、こまつな、にんじん	きくらげ、もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ、メンマ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
19	月	あかうお、みそ、だいず、あぶらあげ、とうふ、	牛乳	ほうれんそう、にんじん、きぬさや	たまねぎ、きりぼしだいこん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	米、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
20	火	とり肉、とうふ、こうやどうふ	牛乳、わかめ	にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しょうが、はくさい、しらたき	米、かたくりこ、やきぐりコロッケ	油
21	水	ぶた肉、いか、えび、うずらたまご、ハム	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、たけのこ、きくらげ、だいこん、きゅうり、コーン、りんご、黄桃	米、むぎ、かたくりこ、ゼリー、サイダー	油、ごま油
22	木	ぶた肉、あつあげ、ハム、とり肉、あさり、たまご	牛乳、ひじき	にんじん、にら	キャベツ、しょうが、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきたけ、つきこん、キムチ	米、かたくりこ、さとう、トック	ごま油、油、ごま
23	金	かまぼこ、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	ほうれんそう、にんじん	菊の花、もやし、だいこん、つきこん、まいたけ、ねぎ	米、ふ、さとう、こむぎこ、パンこ、さつまいも	油、ごま油
26	月	とり肉、たまご、ハム、ウィンナー	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、かぶ	米、マカロニ、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
27	火	たら、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	さやいんげん、かぼちゃ、にんじん	りんご、たまねぎ、きゅうり、だいこん、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
28	水	とり肉、あぶらあげ、たまご、とうにゅう	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	はくさい、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、コーン、りんご	ゆでうどん、さとう、かたくりこ、さつまいも、ホットケーキミックス	ごま油
29	木	ぶた肉	牛乳、ししゃも、あおのり、のり	こまつな、にんじん	もやし、なめたけ、ごぼう、はくさい、しらたき、しめじ、ねぎ	米、こむぎこ、さといも、さとう	ごま、油
30	金	とり肉、かまぼこ	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、コーン	米、こめこ、ゼリーもと、さとう、ぶどうジュース、ナタデココ	オリーブ油、ベシャメルソース、ホワイトルウ、油