令和８(2026)年

10月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX(22)9563

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…



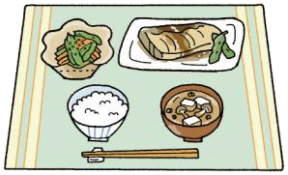
肥満になりやすく、さまざまな病気の原因に！

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 中：エネルギー/たんぱく質/塩 全校欠食の学校・行事など	10/8 かしわざきの食育5か条献立 か 噛んでかしこく 肥満予防	10月	1 牛乳 揚げ大豆のサラダ ジャンバラヤ / 秋野菜のグリーム煮 620 / 23.3 / 2.4 779 / 27.6 / 3.1	2 牛乳 ポテトサラダ / 豚肉ときくらげのソテー ごはん / 豆乳担々スープ 647 / 25.4 / 2.3 811 / 29.5 / 2.9
5 牛乳 浅漬け いわしのかば焼き丼(醤油ごはん) / けんちん汁 598 / 25.0 / 2.5 749 / 29.8 / 3.3	6 牛乳 白いんげん豆のサラダ / おからキッシュ ごはん / かぶのコンソメスープ 592 / 25.3 / 2.0 738 / 30.2 / 2.3	7 牛乳 さつまいもとりんごの蒸しパン / 切干大根のナムル 中華めん / わかめラーメン(汁) 579 / 24.9 / 3.9 747 / 31.3 / 4.6	8 牛乳 庄内麩のごま酢あえ / いかの更紗揚げ ごはん / あつあげのみそ汁 575 / 25.5 / 2.1 721 / 30.4 / 2.6 かしわざきの食育5か条献立	9 牛乳 りんご / ひじきサラダ さつまいもカレー(麦ごはん) 660 / 23.2 / 2.5 824 / 27.6 / 2.9
10/19 ばくもぐランチ **煮なます** 煮なますは、柏崎市の郷土料理です。大根を細く切って炒め煮にして作ります。郷土の味を楽しみましょう。	13 牛乳 昆布あえ / 鶏とレバーのアーモンドがらめ ごはん / カロテンみそ汁 653 / 27.6 / 2.2 814 / 32.7 / 2.8 大瀬小欠食	14 牛乳 マカロニボロネーゼ きなこ揚げ米粉パン / 秋野菜ポトフ 658 / 26.9 / 2.2 858 / 34.5 / 3.0	15 牛乳 さつまいものごまあえ / ほっけの塩こうじ焼き ごはん / 高野豆腐の卵とじ煮 590 / 29.5 / 2.3 737 / 35.4 / 2.6	16 牛乳 こまツナあえ ごまだれ焼肉丼(麦ごはん) / 中華スープ 619 / 28.2 / 2.3 774 / 33.8 / 2.8
19 牛乳 小1～2年 1尾 小3年～中 2尾 煮なます / ししゃもの青のりフライ ごはん / 塩こうじ汁 610 / 24.3 / 2.4 768 / 29.6 / 2.8 ばくもぐランチ	20 牛乳 豆入り大学芋 / じゃこサラダ うま煮丼 645 / 23.0 / 2.1 802 / 27.3 / 2.5	21 牛乳 納豆あえ / カップ卵焼き ごはん / キャベツのみそ汁 607 / 29.3 / 2.3 760 / 34.5 / 2.8	22 牛乳 カルシウムサラダ / 秋色ハンバーグ ごはん / ABCスープ 636 / 27.8 / 2.5 793 / 32.6 / 3.3	23 牛乳 かぐら南蛮マヨあえ / 麩っカツ ごはん / きのこの沢煮椀 590 / 19.5 / 2.4 740 / 22.9 / 2.9 二中欠食
26 牛乳 和風マヨあえ / さばのピリ辛焼き ごはん / おでん 645 / 30.4 / 2.5 804 / 36.3 / 2.9 大瀬小欠食	27 ヨーグルト 牛乳 切干大根の中華サラダ チャーハン / 白菜の中華スープ 568 / 24.0 / 2.4 702 / 27.8 / 2.7	28 牛乳 秋ひたし / さつまいものかき揚げ うどん / 秋の肉うどん(汁) 632 / 28.3 / 2.7 816 / 35.3 / 3.2	29 牛乳 いろいろお豆のサラダ / 厚揚げのみそ炒め ごはん / 卵スープ 572 / 23.6 / 2.0 718 / 27.9 / 2.5	30 牛乳 手作りかぼちゃプリン / ブロッコリーサラダ エビクリームライス 650 / 26.7 / 1.9 809 / 31.3 / 2.4 ハロウィン給食



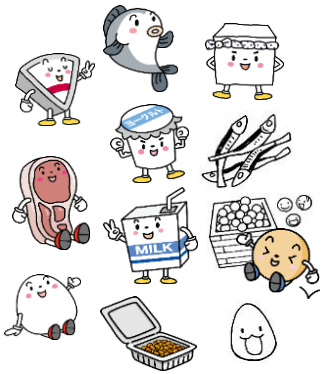
スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないでしょうか。そんな時は、練習方法だけでなく、食事についても見直してみましょう。食事は練習と同じくらい大切なものです。試合で力を出し切れるように、望ましい食事を知り、実践していきましょう。

～ 食事と運動 Q&A ～

Q1 練習による疲れを早く回復させる食事はどんな食事？

A1 体が疲れるのは、筋肉に乳酸という物質が蓄積されるためです。

回復するためには十分な栄養と睡眠をとることが基本で、たんぱく質が多い食べ物（肉・魚・卵など）やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）を食べるようにしましょう。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



Q2 練習中の水分補給はどうしたらいい？



A2 練習中はたくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。水分補給には、水や麦茶、お茶などがおすすめです。清涼飲料やジュース類は、糖分が高いものが多いので練習中に飲むのはひかえましょう。また、練習後はみそ汁やスープなどを食べ、水分だけでなくビタミンやミネラルも補いましょう。

10月食材料表

働き		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)	
食品群		1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品		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	ウィンナー、だいず、とり肉、あさり	牛乳、ちりめん	にんじん、ピーマン、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぶ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ごま油、乳不使用マーガリン、ベシャメルソース
2	金	ぶた肉、たまご、ハム、とうにゅう	牛乳	こまつな、にんじん	きくらげ、もやし、たけのこ、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、はくさい、ねぎ	米、じゃがいも、はるさめ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、ごま
5	月	いわし、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ、かぶ、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油
6	火	たまご、おから、ウィンナー、とり肉、いんげんまめ、ベーコン	牛乳、スキムミルク、チーズ	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、きゅうり、レモン汁、キャベツ、かぶ	米	ノンエッグマヨネーズ
7	水	ぶた肉、なると、ハム、とうにゅう	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	メンマ、キャベツ、もやし、しいたけ、ねぎ、きりぼしだいこん、りんご	中華めん、さとう、ホットケーキミックス、さつまいも	ごま油、ごま
8	木	いか、あつあげ、みそ、だいず	牛乳	ほうれんそう、にんじん、こまつな	もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、ふ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
9	金	ぶた肉、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ、ひじき	にんじん	たまねぎ、しめじ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、りんご	米、むぎ、さつまいも、さとう	油、カレールウ
13	火	とり肉、レバー、だいず、あぶらあげ、みそ	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、アーモンド、ごま
14	水	きなこ、ぶた肉、とり肉	牛乳	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、だいこん、れんこん	米粉パン、さとう、マカロニ、さつまいも	油、オリーブ油
15	木	ほっけ、こうやどうふ、とり肉、たまご	牛乳	ブロッコリー、にんじん、さやいんげん	コーン、えのきたけ、しらたき、たまねぎ	米、さつまいも、さとう	ごま油、ごま
16	金	ぶた肉、みそ、ツナ、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、ねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、はるさめ	ごま油、ごま
19	月	だいず、あぶらあげ、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ししゃも、あおのり	にんじん、きぬさや、こまつな	だいこん、しいたけ、えのきたけ、はくさい、しらたき、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	油
20	火	ぶた肉、だいず	牛乳、ちりめん	にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう	はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、コーン	米、さとう、かたくりこ、さつまいも、水あめ	ごま油、油、ごま
21	水	とり肉、だいず、たまご、なっとう、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、えだまめ、たくあん、えのきたけ、キャベツ	米、さとう	油、ごま
22	木	ぶた肉、とり肉、とうにゅう、ウィンナー	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、キャベツ、セロリ	米、パンこ、さとう、じゃがいも、マカロニ	油、デミグラスソース、オリーブ油
23	金	ハム、みそ、とうふ、かまぼこ	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ、ごぼう、たけのこ、しらたき	米、ふ、さとう、こむぎこ、パンこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
26	月	さば、かつおぶし、とり肉、ちくわ、がんもどき	牛乳、のり、こんぶ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、こんにゃく	米、さとう、かたくりこ、さといも	ノンエッグマヨネーズ
27	火	ぶた肉、とり肉	牛乳、かんてん、ヨーグルト	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、しいたけ、えだまめ、きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、はくさい	米、さとう	油、ごま油、ごま
28	水	ぶた肉、あぶらあげ、かまぼこ、かつおぶし	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな、ほうれんそう	しめじ、しいたけ、なめこ、だいこん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、えだまめ、菊の花、もやし、うめ	うどん、さとう、さつまいも、こむぎこ、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油
29	木	あつあげ、ぶた肉、みそ、ミックスビーンズ、だいず、ベーコン、たまご	牛乳、わかめ	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、油
30	金	えび、とり肉、とうにゅう	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	米、さとう、プリンのもと	油、ベシャメルソース、生クリーム、ホイップクリーム