

2020年

9月 こんだて表・食材表



今月の給食目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

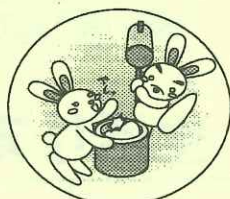
柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

月		火		水		木		金	
<div>朝ごはん</div> <div>毎日食べようね</div> <div></div>		<div>1</div> <div><div>とり肉の塩こうじ焼き</div><div>牛乳</div><div>さば缶</div><div>ごはん</div><div>カレースープ</div></div> <div>607kcal/24.5g/1.6g</div> <div>762kcal/29.1g/1.9g</div> <div>防災の日献立</div>	<div>赤</div> <div>2</div> <div>牛乳、ひじき</div> <div>3</div> <div>さやいんげん、にんじん</div> <div>4</div> <div>にんにく、キャベツ、しょうが、たまねぎ、切干大根</div> <div>5</div> <div>米、じゃがいも、さとう、はちみつ</div> <div>6</div> <div>ごま、カレールー</div>	<div>2</div> <div><div>揚げぎょうざ</div><div>牛乳</div><div>野菜</div><div>みそラーメン</div></div> <div>600kcal/23.8g/2.7g</div> <div>780kcal/29.9g/3.3g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>ぶた肉、ぎょうざ、みそ</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にら、にんじん</div> <div>4</div> <div>キャベツ、もやし、メンマ、ねぎ、コーン、しょうが、にんにく</div> <div>5</div> <div>ゆで中華めん、ぎょうざの皮</div> <div>6</div> <div>油</div>	<div>3</div> <div><div>ひじきのつくだ煮</div><div>牛乳</div><div>魚のみそマヨ焼き</div><div>ごはん</div><div>ワンタン汁</div></div> <div>615kcal/27.3g/2.3g</div> <div>770kcal/32.5g/2.9g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>ホキ、ぶた肉、豆乳、高野豆腐、みそ</div> <div>2</div> <div>牛乳、しそひじき</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>しめじ、たまねぎ、コーン、ねぎ、メンマ、もやし</div> <div>5</div> <div>米、ワンタンの皮</div> <div>6</div> <div>ノンeggマヨネーズ</div>	<div>4</div> <div><div>レモンゼリー</div><div>牛乳</div><div>とりカツ</div><div>ごまみそだれ</div><div>ごはん</div><div>けんちん汁</div></div> <div>689kcal/27.6g/1.8g</div> <div>860kcal/33.5g/2.4g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>とり肉、ぶた肉、油あげ、うち豆、とうふ、みそ</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>だいこん、ねぎ、えのきだけ、つきこん、にんにく</div> <div>5</div> <div>米、小麦粉、パン粉、さとう、レモンゼリー</div> <div>6</div> <div>油、ごま</div>
<div>7</div> <div><div>きゅうり</div><div>牛乳</div><div>オープンオムレツ</div><div>ごはん</div><div>ふのみそ汁</div></div> <div>644kcal/26.6g/2.3g</div> <div>810kcal/31.9g/2.6g</div> <div>鏡が沖中、三中 欠食</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>たまご、いか、ウインナー、みそ、油あげ、だいず、とうふ</div> <div>2</div> <div>牛乳、わかめ</div> <div>3</div> <div>ピーマン、赤ピーマン、にんじん</div> <div>4</div> <div>コーン、たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきだけ、ねぎ、にんにく</div> <div>5</div> <div>米、じゃがいも、さとう、ふ</div> <div>6</div> <div>ノンeggマヨネーズ、油、オリーブ油</div>	<div>8</div> <div><div>プルーンヨーグルト</div><div>牛乳</div><div>ひじき</div><div>キムチ</div><div>しらす丼</div><div>ごはん</div><div>スープ</div></div> <div>654kcal/30.9g/2.2g</div> <div>807kcal/36.6g/2.7g</div> <div>菌(ハ)ッピー給食</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>ぶた肉、とり肉、みそ、だいず、あさり、あつあげ</div> <div>2</div> <div>牛乳、しらすぼし、ひじき、ヨーグルト</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>えだまめ、ごぼう、もやし、ねぎ、キャベツ、キムチ、きくらげ、しょうが、ブルー</div> <div>5</div> <div>米、さとう</div> <div>6</div> <div>ごま、油、ごま油</div>	<div>9</div> <div><div>コーンあえ</div><div>牛乳</div><div>いちごジャム</div><div>ぶた肉とだいず</div><div>ごはん</div><div>コッペパン</div><div>トマト煮</div></div> <div>584kcal/27.6g/2.4g</div> <div>719kcal/33.9g/3.0g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>ぶた肉、だいず</div> <div>2</div> <div>牛乳、わかめ</div> <div>3</div> <div>にんじん、トマト</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、にんにく、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、エリンギ、コーン</div> <div>5</div> <div>パン、じゃがいも、さとう、いちごジャム</div> <div>6</div> <div>油、オリーブ油</div>	<div>10</div> <div><div>とり肉のバジル焼き</div><div>牛乳</div><div>ラタトゥイ</div><div>ごはん</div><div>キャベツの</div><div>スープ煮</div></div> <div>584kcal/27.2g/2.5g</div> <div>736kcal/32.1g/2.9g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>とり肉、ウインナー、ベーコン</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>バジル、ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじん</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、なす、ズッキーニ、コーン、キャベツ、にんにく</div> <div>5</div> <div>米、さとう、スパゲティ</div> <div>6</div> <div>オリーブ油</div>	<div>11</div> <div><div>塩こぶ</div><div>牛乳</div><div>さばの</div><div>あえ</div><div>ごはん</div><div>とうふの</div><div>みそ汁</div></div> <div>605kcal/27.9g/1.8g</div> <div>757kcal/33.2g/2.2g</div> <div>大洲小欠食</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>さば、油あげ、だいず、とうふ、みそ</div> <div>2</div> <div>牛乳、わかめ、塩こんぶ</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな</div> <div>4</div> <div>キャベツ、もやし、ねぎ、だいこん、にんにく、しょうが</div> <div>5</div> <div>米、さとう</div> <div>6</div> <div>ごま</div>
<div>14</div> <div><div>な</div><div>牛乳</div><div>ぶた肉の中華炒め</div><div>ごはん</div><div>どさんこ汁</div></div> <div>587kcal/23.7g/2.1g</div> <div>747kcal/28.9g/2.5g</div> <div>はんだしよう 半田小、鯨波小欠食</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>ぶた肉、みそ、あさり</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にら、にんじん</div> <div>4</div> <div>キャベツ、たまねぎ、にんにく、はくさい、ねぎ、もやし、なし、たけのこ、コーン</div> <div>5</div> <div>米、じゃがいも、はるさめ、さとう</div> <div>6</div> <div>油</div>	<div>15</div> <div><div>黒糖大豆</div><div>牛乳</div><div>ルーローハン</div><div>タンホワタン</div><div>ごはん</div><div>中華たまごスープ</div></div> <div>601kcal/26.7g/2.1g</div> <div>750kcal/31.2g/2.6g</div> <div>大洲小欠食、オリンピック給食(中国)</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>ぶた肉、ベーコン、だいず、たまご</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>こまつな、にんじん</div> <div>4</div> <div>にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、メンマ、えだまめ</div> <div>5</div> <div>米、かたくり粉、さとう、黒糖</div> <div>6</div> <div>ごま油、ごま</div>	<div>16</div> <div><div>春雨サラダ</div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>スープ</div><div>カレー</div></div> <div>642kcal/20.6g/1.8g</div> <div>810kcal/24.9g/2.3g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>とり肉、ハム</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、トマト、さやいんげん、かぼちゃ</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、なす、きゅうり、もやし、コーン、りんご、にんにく、しょうが</div> <div>5</div> <div>米、じゃがいも、はるさめ、さとう</div> <div>6</div> <div>カレールー、油、ごま油</div>	<div>17</div> <div><div>いかてり焼き</div><div>牛乳</div><div>きんぴら</div><div>ごはん</div><div>とん汁</div></div> <div>572kcal/28.9g/2.1g</div> <div>719kcal/34.4g/2.5g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>いか、ぶた肉、だいず、とうふ、みそ</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、さやいんげん</div> <div>4</div> <div>しょうが、ごぼう、たけのこ、たまねぎ、つきこん、だいこん、ねぎ</div> <div>5</div> <div>米、じゃがいも、さとう</div> <div>6</div> <div>ごま、油</div>	<div>18</div> <div><div>糸うり</div><div>牛乳</div><div>中華サラダから揚げ</div><div>ゆかり</div><div>ごはん</div><div>マーボー汁</div></div> <div>686kcal/31.7g/2.4g</div> <div>861kcal/38.0g/2.9g</div> <div>ばくもぐランチ</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>とり肉、ぶた肉、あつあげ、ハム、みそ</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、糸うり、たまねぎ、しいたけ、ねぎ</div> <div>5</div> <div>米、小麦粉、かたくり粉、さとう</div> <div>6</div> <div>ごま、ごま油、油</div>
<div>今月の地場野菜は…</div> <div></div> <div>おいしいやさいを あじわってね！</div>		<div>じゃがいも</div> <div>たまねぎ</div> <div>いとうり</div> <div>かぼちゃ</div> <div>ねぎ</div> <div>キャベツ</div> <div>だいこん</div> <div>なす</div>		<div>23</div> <div><div>ポコットチーズ</div><div>牛乳</div><div>しょうゆ</div><div>フレンチ</div><div>ソフトめん</div><div>大豆入り</div><div>ミートソース</div></div> <div>667kcal/28.7g/2.3g</div> <div>826kcal/34.5g/2.7g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>ぶた肉、だいず、ハム</div> <div>2</div> <div>牛乳、チーズ</div> <div>3</div> <div>にんじん、トマト、こまつな</div> <div>4</div> <div>セロリ、しめじ、たまねぎ、しょうが、もやし、にんにく</div> <div>5</div> <div>ソフトめん、さとう</div> <div>6</div> <div>油、デミグラスソース、オリーブ油、ハヤシルー</div>	<div>24</div> <div><div>たまごや</div><div>牛乳</div><div>ひじき煮</div><div>ごはん</div><div>肉じゃが</div></div> <div>647kcal/27.7g/2.2g</div> <div>797kcal/32.4g/2.5g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>たまご、あつあげ、ぶた肉、かつおぶし、うち豆、ちくわ、油あげ</div> <div>2</div> <div>牛乳、ひじき</div> <div>3</div> <div>にんじん、さやいんげん</div> <div>4</div> <div>ごぼう、しらたき、たまねぎ、しいたけ</div> <div>5</div> <div>米、じゃがいも、さとう</div> <div>6</div> <div>油</div>	<div>25</div> <div><div>なし</div><div>牛乳</div><div>焼きとり丼</div><div>ごはん</div><div>食べる</div><div>みそ汁</div></div> <div>626kcal/27.5g/2.2g</div> <div>791kcal/33.4g/2.6g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>とり肉、油あげ、だいず、みそ、あつあげ</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>えだまめ、コーン、ねぎ、キャベツ、ごぼう、れんこん、だいこん、なし</div> <div>5</div> <div>米、さつまいも、ざらめ、水あめ</div> <div>6</div> <div>ごま</div>
<div>28</div> <div><div>ごま酢</div><div>牛乳</div><div>ししゃも</div><div>あえ</div><div>フライ</div><div>ごはん</div><div>しらたまじる</div><div>白玉汁</div></div> <div>623kcal/24.6g/2.3g</div> <div>782kcal/29.6g/2.7g</div> <div>枇杷島小 欠食</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>油あげ、ツナ</div> <div>2</div> <div>牛乳、ししゃも</div> <div>3</div> <div>にんじん、パセリ粉</div> <div>4</div> <div>キャベツ、きゅうり、もやし、はくさい、ねぎ、ごぼう、しいたけ、だいこん、つきこん</div> <div>5</div> <div>米、白玉もち、パン粉、小麦粉、さとう</div> <div>6</div> <div>油、ごま</div>	<div>29</div> <div><div>この</div><div>牛乳</div><div>お好み焼き風</div><div>ハンバーグ</div><div>ごはん</div><div>おでん</div></div> <div>638kcal/29.1g/1.6g</div> <div>807kcal/35.5g/1.9g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>とり肉、ぶた肉、とうふ、高野豆腐、がんも、肉だんご、あつあげ、うずらたまご</div> <div>2</div> <div>牛乳、青のり</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>キャベツ、たまねぎ、ごんにやく、だいこん</div> <div>5</div> <div>米、パン粉、さとう</div> <div>6</div> <div>油</div>	<div>30</div> <div><div>ぶどうゼリー</div><div>牛乳</div><div>かぼちゃの</div><div>チーズ焼き</div><div>アップル米粉パン</div><div>コンソメ</div><div>スープ</div></div> <div>664kcal/26.6g/2.9g</div> <div>811kcal/32.4g/3.7g</div>	<div>赤</div> <div>1</div> <div>ウインナー、とり肉、あさり</div> <div>2</div> <div>牛乳、チーズ</div> <div>3</div> <div>かぼちゃ、にんじん、パセリ粉</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、キャベツ、コーン、アップルチップ</div> <div>5</div> <div>米粉パン、ぶどうゼリー</div> <div>6</div> <div>油</div>	<div>赤・緑・黄(1~6群)</div> <div>の食べ物をバランスよく食べましょう！</div> <div>エネルギー/たんぱく質/塩分</div> <div>上段: 小学生(中学年)</div> <div>下段: 中学生</div>		<div>赤</div> <div>1</div> <div>たんぱく質をとる食品</div> <div>働き: 筋肉や血液、骨などを作る。</div> <div>食品: 肉、魚、卵、豆、豆製品など</div> <div>2</div> <div>カルシウムをとる食品</div> <div>働き: じょうぶな骨や歯を作る。</div> <div>食品: 乳類、藻類、小魚</div> <div>3</div> <div>ビタミンAをとる食品</div> <div>働き: 皮膚や粘膜を健康に保つ。</div> <div>食品: 緑黄色野菜</div> <div>4</div> <div>ビタミン類やミネラルをとる食品</div> <div>働き: 体の抵抗力を高める。</div> <div>食品: 色のうすい野菜、果物、きのこ類</div> <div>5</div> <div>炭水化物をとる食品</div> <div>働き: エネルギー源になる。</div> <div>食品: ごはん、パン、めん類、いも類</div> <div>6</div> <div>油脂をとる食品</div> <div>働き: 少量でエネルギー源になる。</div> <div>食品: 油脂類</div>	

*柏崎市ホームページにも給食だよりが掲載されています→子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2020年 9月 給食だよ!



柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

9月になりました。まだまだ暑い日が続きます。
9月は運動会や体育祭などの行事が予定されている学校もあります。早寝・早起・朝ごはん
で生活リズムを整え、当日に練習の成果をしっかりと発揮できるといいですね。それから、まだ
まだ熱中症への注意も必要です、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

9月の給食目標

生活リズムを整えよう

『〇〇』の中に入る言葉を
考えてみよう!

こたえは↓にあるよ

①『朝の太陽の〇〇〇』
をあげて、体内時計を
リセット!

②『〇〇ご〇〇』で
エネルギーチャージ
ばっちり!

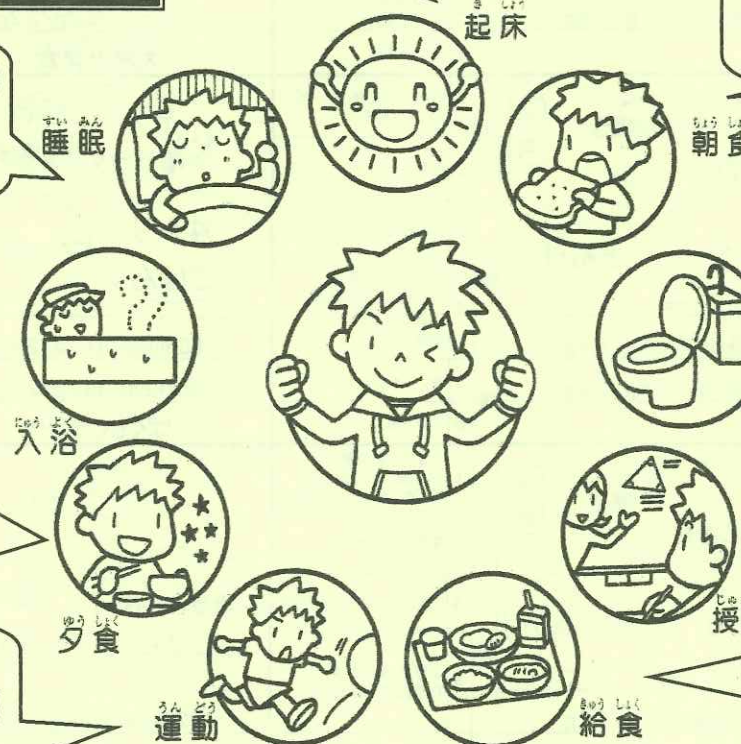
③すっきり『〇〇〇』
で1日を気持ち
よくスタート!

④楽しい『〇〇〇〇〇』
しっかり食べて、
午後がんばれるね!

⑦しっかり『〇〇〇〇』
1日使った頭と体
と心を休めよう!

⑥甘い『〇〇〇』
はほどほどに。
夕飯をしっかり
食べよう。

⑤ゲームもいいけど、
『〇〇〇〇』や外遊び
で体を動かそう!



①ひかり ②あさごはん ③うんち ④きゅうしょく ⑤うんどう ⑥おやつ ⑦すいみん

体内時計を整えよう!

人間の体は25時間で寝起きするようになっていますが、1日は24時間です。
そこで1時間の誤差を調整してくれるのが、脳や臓器など体の中
にある『体内時計』です。決まった時間に朝日をあびる、3食規則
正しく食べる、昼間は外出するなどの生活を送ることで、
体内時計を正確に保つことができます。



あさ 朝ごはんを食べて めざましスイッチ を入れよう!

おやすみモード



ON OFF



かつどうモード



3つのスイッチ が ON になる朝ごはんをそろえて食べよう!



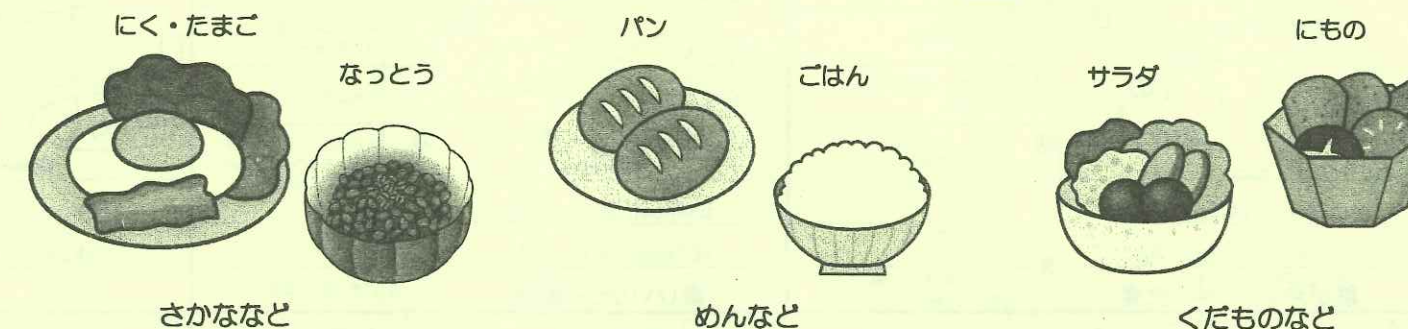
体のめざましスイッチ



脳のめざましスイッチ



おなかのすっきりスイッチ



歯 (ハ) ッピー給食

かみかみ

し し ぴ

9月8日の献立
を紹介します。

カルシウムたっぷり! ひじきしらす丼

【材料 4人分】

- ごはん 4人分
- とりひき肉 200g
- おろししょうが 小さじ1
- サラダ油 小さじ2
- ささがきごぼう 50g
- 水煮大豆 30g
- ひじき 大さじ1
- しらす干し 大さじ3
- しょうゆ、酒 各大さじ1
- さとう 小さじ2
- 塩 味を見て入れる
- 白いりごま、むき枝豆 適量

【作り方】

- ①ひじきはさっと洗い、水に15分つけてもどす。
水煮大豆は刻んでおく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、とりひき肉とおろし
しょうがを入れて炒める。肉の色が変わったら、ひ
じき、ごぼう、刻んだ大豆を順に入れ炒める。
- ③ごぼうに火が通ったら、しょうゆ、酒、さとうを入
れて薄めに味をつける。
- ④最後にしらす干しを入れ、塩で味を調整する。
- ⑤あれば、ごま、いもどりにむいた
枝豆を入れて、火を止め、丼に
盛ったごはんにかける。

