

2021年度

9月 給食だより

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。毎日元気に過ごすために生活リズムを見直しましょう。

9月の給食目標

生活リズムを整えよう！

生活リズムを整えるためには、

早寝

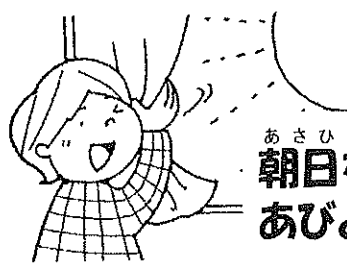
睡眠は、疲れをとったり体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠を取りましょう。

早起

朝の光を感じると脳の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。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝食で残っていません。午前中、元気に活動するために朝ごはんを必ず食べましょう！



朝日を
あびよう！



朝ごはんを食べると



でも…朝、食欲がない時は どうしたらいいの？

朝、食欲がない人は前日の夜の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る時間が遅かったりしていませんか？

まずは、早寝、早起きを心がけて、朝からお腹がすくように生活リズムを整えていきましょう。

また、夕食後におやつや夜食を食べないようにしましょう。



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 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	今月使用の地場産物 ジャガイモ、なす、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ	1 夏みかん、サラダ、大豆わかめ、ごはん	2 ぶどう、コンソメ、ポテト、キムチ、わかめスープ	3 焼きそば、風切干大根、手作り卵焼き、ごはん、もずくスープ
	6 五目、きんぴら、鶏のねぎ味噌焼き、ごはん、夏野菜ポトフ	7 なし、糸うりの花火サラダ、ごはん、エッグカレー	8 キャロット、サラダ、ハニーレモン、トースト、春雨、スープ	9 かきのもとの、お浸し、ちくわの、お好み焼き、ごはん、かぼちゃの味噌汁
	11 のり酢、セルフの、あえ、たれカツ、ごはん、うすくず汁	13 しらたきの、ツルツル炒め、ししゃもの、キムチ揚げ、ごはん、どさんこスープ	14 昆布あえ、手づくり豆腐、ハンバーグ、ごはん、わかめ汁	15 さつまいも、蒸しパン、わかめと、きゅうりの、ナムル、うどん、ちゃんぽん、スープ
	16 ひじきの、サラダ、3種のきのこの、ハヤシライス	17 糸うりの、五目なます、鯖の、トマトバジル、焼き、ごはん、じゃがいもと、コーンの、スープ	20 敬老の日、のりナッツ、和え、さんまの、しょうが煮	21 おかか和え、厚焼き、卵、きのこ、ごはん、白玉汁
	22 秋分の日、ごまじゃこ、サラダ、たらと、ポテトの、和風がらめ、ごはん、中華五目、スープ	23 えちごんの、ばくもぐランチ、今月は、旬の糸うりを使った「五目なます」が登場します。「なます」とは酢を基本にした調味料で和えた料理です。味わっていただきます。	24 コールスロー、サラダ、きりざい、ひじき煮、いか天、ブロッコリー、サラダ、タンドリー、チキン	27 ごはん、肉じゃが、ごはん、さつまいも、ごま汁、ごはん、米粉パン、大豆の、シチュー
	28 ごはん、中華、サラダ、ホイコーロー、えび団子、スープ	29 30	30 30	30 30

献立は都合により変更させていただく場合がございます。

ご了承ください。





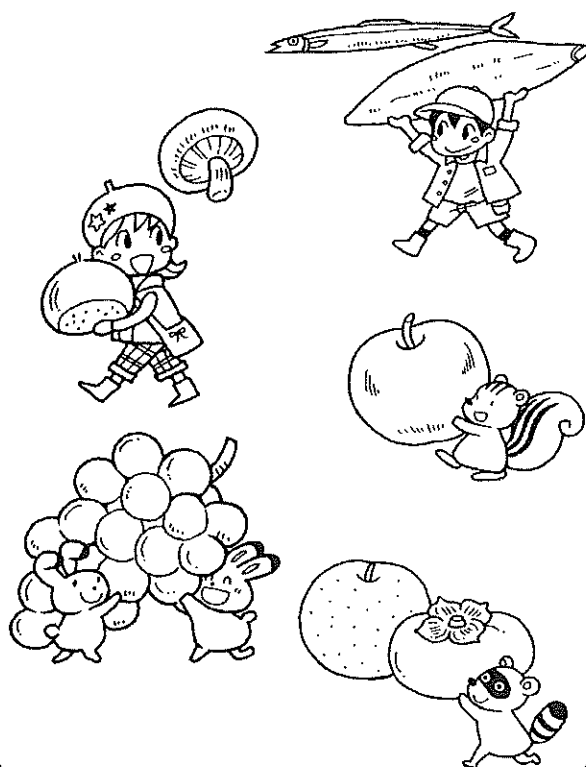
～お月見を楽しもう～



きゅうれき がつ にち じゅうごや つきみ い
旧暦の8月15日を十五夜（お月見）と言
い、昔から月を見る風習がありました。この日
は、農作物が無事に収穫できることに感謝し、
すすきや月見団子をお供えます。また、芋名
月とも呼ばれ、里芋を食べる習慣もあります。
今年のお月見、ぜひ家族で夜空を見上げてみま
せんか？

～秋が旬の食べ物を味わおう～

ぶどう、なし、栗、さつまいも、さんま、秋
の味覚が楽しみな季節になりました。献立表か
ら秋が旬の食べ物を探してみしょう！



9月食材料表

2021年9月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

給食予定表		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)	
日付	曜日	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・いち・砂糖	油脂
1	水	だいず、ぶた肉、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、きぬさや	キャベツ、きゅうり、なつみかん、きりぼしだいこん、しいたけ、えのきだけ、しらたき	米、さとう、くるまぶ、かたくりこ	油
2	木	ぶた肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、パセリ、こまつな	キムチ、にんにく、えのきだけ、たまねぎ、ねぎ、ぶどう	米、じゃがいも	ごま、ごま油、オリーブ油、アーモンド
3	金	とうふ、ハム、たまご、ツナ	牛乳、もずく、チーズ	にんじん、さやいんげん、ピーマン	ねぎ、えのきだけ、きりぼしだいこん、キャベツ	米	油、マヨネーズ
6	月	ウインナー、さつまあげ、とり肉、みそ	牛乳	トマト、にんじん、ピーマン	キャベツ、セロリ、たまねぎ、ゆうがお、ごぼう、つきこん、しょうが、にんにく、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	ごま、油、ごま油
7	火	うすらたまご、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん、赤ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、いとうり、きゅうり、えだまめ、なし	米、じゃがいも、さとう	油、カレールウ、ごま、ごま油
8	水	ぶた肉、うすらたまご	牛乳	にんじん	ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁	食パン、はるさめ、さとう、はちみつ	油、マーガリン、アーモンド
9	木	あぶらあげ、みそ、ちくわ、かつおぶし、だいず	牛乳、のり、青のり、チーズ	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、なす、ねぎ、もやし、きく	米	ノンエッグマヨネーズ
10	金	とうふ、ぶた肉、かまぼこ	牛乳、のり	にんじん、きぬさや、ほうれんそう	たまねぎ、もやし、コーン	米、かたくりこ、さとう、こむぎこ、パン粉	油
13	月	ぶた肉、みそ、ベーコン	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな	にんにく、メンマ、もやし、ねぎ、コーン、しらたき、黄ピーマン	米、じゃがいも、さとう、こむぎこ	ごま油、油、ごま
14	火	だいず、あぶらあげ、みそ、とうふ、ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ、しおこんぶ	にんじん	ねぎ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう、パン粉	油、デシグラウンス
15	水	えび、いか、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん	きゅうり、もやし、コーン、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	うどん、つまいも、さとう、ホットケーキミックス、かたくりこ	バター、油、ごま油
16	木	だいず、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、トマトジュース	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム	米、じゃがいも、さとう	油、ハヤシルウ
17	金	ベーコン、さば、あぶらあげ	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、パジル、パセリ	たまねぎ、コーン、にんにく、いとうり、きゅうり、しらたき	米、じゃがいも、さとう	ごま、油
21	火	とうふ、あぶらあげ、みそ、さんま、だいず	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、だいこん、キャベツ、しょうが	米、さといも、さとう、かたくりこ、みたらしだんこ	アーモンド、油
22	水	あぶらあげ、かつおぶし、あつやきたまご	牛乳	こまつな、にんじん	ねぎ、だいこん、キャベツ、もやし、コーン、まいだけ、えのきだけ	米、白玉もち、さとう	ごま
24	金	タラ、だいず、ぶた肉、ハム	牛乳、青のり、ちりめん	にんじん、こまつな	えのきだけ、しいたけ、たまねぎ、だけのこ、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
27	月	ぶた肉、ハム、なっとう	牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん、のざわなづけ	たまねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり、たくあん、コーン	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
28	火	とうふ、みそ、さつまあげ、いか、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	ごぼう、だいこん、ねぎ、つきこん	米、さつまいも、さとう、こむぎこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ねりごま
29	水	とり肉、だいず、ツナ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン、キャベツ	米粉パン、じゃがいも	油
30	木	ぶた肉、ささみ、とうふ、えびだんご	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	キャベツ、きくらげ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、だけのこ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油