

夏休みも終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、体が疲れやすく、生活リズムもくずれがちです。運動会や体育祭で元気に活動するためにも、生活リズムを見直しましょう。

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 6717

今月の給食目標
せい かつ

生活リズムを整えよう！

夏ばて度チェック～こんな人はいませんか？～

☐ 朝起きるのがつらい 	☐ 朝ごはんを食べられない 	☐ 頭がぼんやりしてやる気が起きない 
☐ 勉強になかなか集中できない 	☐ なんだかイライラする 	☐ すぐに座りたくなる 
☐ おやつを食べすぎて、ごはんが食べられないことがある 	☐ 寝る時間が夏休み前よりも遅くなった 	☐ 夜食を食べるようになった 

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを見直そう！

早寝  睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	早起き  朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	朝ごはん  夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。
---	--	---

家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践して元気で健康に過ごしましょう！

月	火	水	木	金
※都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。	1 ピリ辛 こんにゃく 豆みそ ごはん かき玉汁 635kcal/26.4g/2.1g 792kcal/31.2g/2.5g	2 ブルーベリージャム ブロッコリー パジル サラダ チキン ごはん ミネストローネ コッペパン 616kcal/30.0g/2.8g 794kcal/37.3g/3.5g	3 なめたけ さばの 和え しょうが煮 ごはん かぼちゃのみそ汁 629kcal/29.6g/2.5g 785kcal/35.2g/2.9g	4 かぼちゃとなす のそぼろ煮 鶏飯の具 ごはん 鶏飯の汁 668kcal/28.9g/2.2g 811kcal/33.9g/2.8g
小：I初登-たんぱく質/塩分 中：I初登-たんぱく質/塩分 欠食予定				
7 チャブチェ 手作り春巻き ごはん チンゲン菜スープ 838kcal/30.3g/2.9g 柏小・二中欠食	8 春雨 サラダ タッカルビ ごはん もやしスープ 642kcal/23.0g/2.1g 791kcal/27.3g/2.6g	9 磯香 大豆と小魚の 和え アーモンドがらめ 米粉麺 担々麺風スープ 697kcal/28.9g/2.1g 859kcal/34.9g/2.5g	10 糸うり 鶏の唐揚げ チャンプル ごはん コーンスープ 644kcal/27.1g/2.6g 801kcal/31.9g/2.9g	11 のり ナッツ和え ごはん 真だくさんみそ汁 683kcal/30.4g/2.4g 845kcal/36.2g/2.7g
14 チャブチェ 手作り春巻き ごはん チンゲン菜スープ 669kcal/24.8g/2.3g 838kcal/30.3g/2.9g 一中欠食	15 星わかめのさんびら 鮭の塩焼き ごはん 豆っこ汁 605kcal/32.5g/2.3g 756kcal/38.4g/2.6g	16 かみかみ じゃが サラダ チーズ 中華麺 みそラーメン 649kcal/26.8g/2.9g 790kcal/32.0g/3.6g	17 メロン 枝豆とひじきのサラダ エッグカレーライス 687kcal/25.4g/2.3g 851kcal/30.0g/2.7g	18 糸うりの中華サラダ ししゃもの磯部揚げ ごはん 夏豚汁 646kcal/26.6g/2.3g 814kcal/32.1g/2.6g
21 敬老の日	22 秋分の日	23 パンプキン サラダ ピザトースト ポトフ 858kcal/29.7g/4.6g 柏小・二中欠食	24 ごま和え 白身魚の和風あんかけ ごはん じゃがいものみそ汁 633kcal/28.3g/2.2g 787kcal/33.6g/2.5g	25 わかめ 煮込み サラダ ハンバーグ ごはん 秋なすのみそ汁 624kcal/25.3g/2.8g 781kcal/29.9g/3.3g
28 臂のり セルフの ポテト マーボーナス丼の具 ごはん ゆばスープ 635kcal/22.6g/2.4g 792kcal/27.1g/2.9g 柏小5年生欠食	29 おかか さんまの 和え 黒糖煮 ごはん さつま汁 639kcal/27.5g/2.1g 801kcal/32.9g/2.6g 柏小5年生欠食	30 三色 厚揚げとじゃがいも ナムル のけチャップがらめ ごはん ワンタンスープ 602kcal/17.9g/2.2g 746kcal/20.7g/2.5g	まごわやさしい献立で栄養バランスアップ！ 「まごわやさしい」とはバランスの良い食事の語呂合わせです。これらをそろえた食事を目指しましょう！ まご…まめ ご…ごまなどのしじつ わ…わかめなどのかいどう や…やさしい さ…さかな(こざかなも) し…しいたけなどのきのこ い…いも えちゴンのふるさとばくもぐランチ！ 毎月19日は食育の日～ 食育の日には、柏崎市内の保育園・小・中学校で合同メニューを味わいます。今月の献立は、「糸うりの中華サラダ」です。不思議な食材「糸うり」のシャキシャキ食感を味わいましょう！	

9月の給食献立 & 材料表

令和2年9月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日付	曜日	献立名	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	火	ごはん、牛乳、豆みそ、 ピリ辛こんにゃく、かき玉汁	みそ、だいず、とうふ、 たまご、やきちくわ	牛乳	ほうれんそう、 さやいんげん、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、つきこん、メンマ	こめ、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
2	水	コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳、 バジルチキン、ブロッコリーサラダ、ミネストローネ	とり肉、だいず、 ショルダーベーコン、 ツナフレーク	牛乳	にんじん、トマト、 ブロッコリー	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン	ブルーベリージャム、 じゃがいも、コッペパン 米粉マカロニ	オリーブ油、油、 アーモンド
3	木	ごはん、牛乳、さばの生姜煮、 なめだけ和え、かぼちゃのみそ汁	さば、あつあげ、 みそ、だいず	牛乳	さやいんげん、 かぼちゃ、こまつな、 にんじん	しょうが、たまねぎ、しめじ、もやし、なめだけ	こめ、さとう	
4	金	鶏飯、牛乳、 かぼちゃとなすのそぼろ煮、豆乳プリンタルト	とり肉、たまご、 ぶた肉、だいず	わかめ、牛乳	にんじん、はねぎ、 かぼちゃ	しいたけ、たくあん、たまねぎ、しょうが、 なす、つきこん	こめ、 豆乳プリンタルト、 かたくりこ、さとう	油
7	月	ごはん、牛乳、手作り春巻き、 チャプチェ、チンゲン菜スープ	とうふ、 ショルダーベーコン、 ぶた肉、ウインナー	牛乳、スティックチーズ	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく、 えだまめ、きくらげ、だけのこ	はるさめ、さとう、 はるまきのかわ、 こむぎこ、こめ	ごま、油、ごま油
8	火	ごはん、牛乳、タッカルビ、 春雨サラダ、もやしスープ、フルーツ杏仁風プリン	とり肉、とうふ、 ショルダーベーコン	牛乳	にんじん、ほうれんそう	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんにく、 メンマ、もやし	こめ、トック、さとう、 はるさめ、じゃがいも	油、ごま油
9	水	米粉麺、担々麺風スープ、牛乳、 大豆と小魚のアーモンドがらめ、磯香和え	ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、かたくちいわし、 のり	にんじん、 チンゲンサイ、 ほうれんそう	ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、メンマ、 しいたけ、コーン	米粉めん、かたくりこ、 さとう	ごま油、ねりごま、油、 アーモンド、ごま
10	木	ごはん、牛乳、鶏の唐揚げ、 糸うりチャンプルー、コーンスープ	ショルダーベーコン、 ウインナー、たまご、 とり肉	牛乳	にんじん、にら、 ピーマン、ほうれんそう	いとうり、たまねぎ、コーン、しいたけ、 しょうが	こめ、かたくりこ、 さとう	ごま油、油
11	金	そぼろ丼、牛乳、 のりナッツ和え、豆腐のみそ汁	あぶらあげ、いりたまご とうふ、だいず、 ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、えだまめ、たまねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ	じゃがいも、さとう、 こめ	油、アーモンド
14	月	ごはん、牛乳、手作り春巻き、 チャプチェ、チンゲン菜スープ	ウインナー、ぶた肉、 とうふ、 ショルダーベーコン	牛乳、スティックチーズ	にんじん、チンゲンサイ	えだまめ、しょうが、にんにく、きくらげ、 だけのこ、たまねぎ、えのきたけ	こめ、はるまきのかわ、 こむぎこ、はるさめ、 さとう	油、ごま油、ごま
15	火	ごはん、牛乳、鮭の塩焼き、 茎わかめのきんぴら、豆っこ汁	さけ、ぶた肉、みそ、 だいず、うち豆、 あぶらあげ	牛乳、くきわかめ	にんじん	つきこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、えのきたけ	こめ、さとう、 じゃがいも	ごま、油
16	水	中華麺、味噌ラーメンスープ、牛乳、 じゃがチーズ、かみかみサラダ	ウインナー、だいず、 ぶた肉、みそ	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、 もやし、メンマ、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、 じゃがいも、さとう	バター、油、アーモンド
17	木	エッグカレーライス、牛乳、 枝豆とひじきのサラダ、メロン	ぶた肉、うすらたまご	だっしふんにゅう、 粉チーズ、牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、コーン、えだまめ、メロン	じゃがいも、こめ、 さとう	油、カレールウ、ごま油
18	金	ごはん、牛乳、ししゃもの磯辺揚げ、 糸うりの中華サラダ、夏豚汁	いりたまご、みそ、 ぶた肉、とうふ	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん	いとうり、きゅうり、もやし、なす、ねぎ、 つきこん	さとう、はるさめ、 こめ、こむぎこ、 じゃがいも	ごま、ごま油、油、 ノンエッグマヨネーズ
23	水	ピザトースト、牛乳、パンプキンサラダ、ポトフ	ウインナー、ベーコン	チーズ、牛乳	ピーマン、かぼちゃ、 にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、 キャベツ、きゅうり、だいこん、コーン	さとう、食パン、 じゃがいも、いんげん豆	油、 ノンエッグマヨネーズ
24	木	ごはん、牛乳、白身魚の和風あんかけ、 ごま和え、じゃがいものみそ汁	メルルーサ、あつあげ、 みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、しいたけ、しめじ、しょうが、 キャベツ、もやし	こめ、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	油、ごま
25	金	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 わかめサラダ、秋なすのみそ汁	ハンバーグ、とうふ、 みそ、あぶらあげ	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、なす、 しめじ	こめ、さとう	ごま油
28	月	ごはん、牛乳、セルフのマーボーなす丼の具、 青のりポテト、ゆばスープ	ぶた肉、みそ、だいず、 とうふ、ゆば	牛乳、青のり	にら、にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、なす、ねぎ、しょうが、にんにく、 しめじ	かたくりこ、さとう、 こめ、じゃがいも	油、ごま油
29	火	ごはん、牛乳、さんまの黒糖煮、おかか和え、さつま汁	さんま、とうふ、みそ、 ぶた肉、かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、 もやし	こめ、くろざとう、 さつまいも	
30	水	ごはん、牛乳、厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ 三色ナムル、ワンタンスープ	あつあげ	牛乳	ピーマン、にんじん、 ほうれんそう、こまつな	キャベツ、メンマ、ねぎ、もやし、しめじ	こめ、さとう、 じゃがいも、 ワンタンの皮	ごま、油、ごま油