

令和2年
10月

10月 給食カレンダー

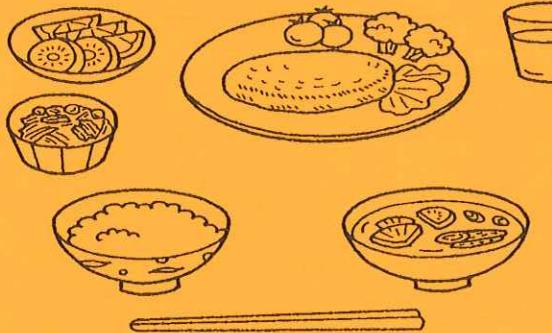
暑かった夏も終わり、秋の訪れを感じる季節になりました。食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋など何をするにも気持ちのいい季節です。食事の栄養バランスに気をつけながら、味覚の秋を大いに楽しみましょう。

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

食事と運動について知ろう！

大切なのは『栄養バランス』



栄養バランスのよい食事はしっかりととした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましよう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



食事



運動



休養

バランスが大切です！

☆こんだてひょう 10月☆



中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
	十五夜と十三夜 ※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。 小：E群-/たんぱく質/塩分 中：E群-/たんぱく質/塩分 欠食予定	えちご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、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、「まこもだけのサラダ」です。柏崎野菜のひとつ、まこもだけの独特の食感と旨みを味わいましょう！	1 うさぎ型 ハンバーグ のり酢和え	2 梨 豆腐 そぼろ丼 みそ汁
5	さばのごま 千草和え ごはん きのこ汁	ポテト サラダ ごはん なめこのみそ汁	マカロニ ポロネーゼ きなこ揚げパン	小松菜とコーン のおひたし かき玉 みそ汁
6	みそ焼き や ごはん きのこ汁	がんものそぼろあんかけ ごはん なめこのみそ汁	ベジタブルスープ	白身魚のアーモンドフライ ごはん みそ汁
7				
8				
12	大根サラダ 五目スープ	きりざい ごはん	昆布和え ソフト麺	磯マヨ サラダ ごはん
13	豚肉と蓮根の黒酢炒め ごはん	カレー焼き ごはん	和風かき玉汁 ソフト麺	米粉のもっちりつくね ごはん
14				
15				
19	まこもだけチキン のサラダ ごはん みそけんちん汁	五目みそカツ ごはん つみれ汁	わかめとコーンのサラダ クラムチャウダー 背割りコッペパン	ひじきとツナのサラダ ごはん カレーライス
20	車駄の揚げ煮 ごはん つみれ汁	あげ煮 ごはん	チリビーンズ クラムチャウダー 背割りコッペパン	フレンチ ごはん カレーライス
21				
26	ごま酢 和え ごはん 肉じゃが	手作り卵焼き ごはん 肉じゃが	さんまの塩焼き 豚汁 海鮮ラーメン	もやし ごはん カレーライス
27	おひたし ごはん 肉じゃが	塩焼き ごはん 豚汁	カボチャのチーズ焼き 中華麺	切干大根 ごはん ごま豆乳汁
28				
29				
30				

620kcal/26.1g/2.1g
 801kcal/32.4g/2.3g
 一中・二中1～2年生欠食

619kcal/25.2g/2.7g
 766kcal/29.7g/3.2g

620kcal/24.0g/2.2g
 847kcal/28.6g/3.0g

687kcal/24.0g/2.2g
 856kcal/35.8g/3.0g

665kcal/29.5g/2.1g
 828kcal/35.0g/2.4g
 柏小6年生欠食

667kcal/26.9g/2.7g
 877kcal/34.0g/3.5g
 柏小6年・一中1・3年生欠食

696kcal/24.0g/2.4g
 854kcal/28.2g/2.6g

605kcal/30.5g/2.0g
 757kcal/35.9g/2.4g

633kcal/24.6g/2.2g
 797kcal/29.0g/2.4g

708kcal/22.4g/3.2g
 876kcal/27.0g/4.0g

10月の給食献立 & 材料表

令和2年10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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
		ツナフレーク、とり肉、月見ちらしつまぼこ、うさぎ型ハンバーグ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし、ねぎ、えのきだけ、ごぼう	ごめ、さつまいも、白玉もち、お月見ゼリー	ごま
1木	さつまいもごはん、牛乳、うさぎ型ハンバーグ、のり酢和え、お月見汁、お月見ゼリー	ツナフレーク、とり肉、月見ちらしつまぼこ、うさぎ型ハンバーグ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし、ねぎ、えのきだけ、ごぼう	ごめ、さつまいも、白玉もち、お月見ゼリー	ごま
2金	豆腐そぼろ丼、牛乳、打ち豆のみぞ汁、梨	とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、うち豆	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、ごぼう、なし、だいこん、たまねぎ、えのきだけ	ごめ、さといも	油
5月	ごはん、牛乳、さばのごまみそ焼き、千草和え、きのこ汁	みそ、さば、とうふ、あぶらあげ、たまご	牛乳	にんじん、ほうれんそう	はくさい、ねぎ、えのきだけ、まいたけ、なめこ、キャベツ	ごめ、さとう	ごま
6火	ごはん、牛乳、がんものそぼろあんかけ、ポテトサラダ、なめこのみぞ汁	がんも、だいず、ぶた肉、ハム、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、ねぎ、なめこ	ごめ、さとう、片栗粉、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
7水	きなこ揚げパン、牛乳、マカロニボロネーゼ、ベジタブルスープ	ぶた肉、ショルダーベーコン、きなこ	牛乳	ピーマン、にんじん、きぬさや	にんにく、たまねぎ、コーン、キャベツ	コッペパン、米粉マカロニ、じゃがいも、さとう	油
8木	ごはん、牛乳、白身魚のアーモンドフライ、小松菜とコーンのおひたし、かき玉みぞ汁	とうふ、みそ、たまご、ほき	牛乳	きぬさや、にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、もやし	じゃがいも、こむぎこ、パン粉、ごめ	アーモンド、油、ノンエッグマヨネーズ
9金	森のきのこのハヤシライス、牛乳、ごまじゃこサラダ、ブルーベリーゼリー	ぶた肉、だいず	だっしふんにゅう、粉チーズ、牛乳、ちりめん	にんじん、トマト、ブロッコリー、ほうれんそう	たまねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、エリンギ、キャベツ	じゃがいも、ごめ、さとう、ブルーベリーゼリー	油、ハヤシルー、ごま、ごま油
12月	ごはん、牛乳、豚肉とれんこんの黒酢炒め、大根サラダ、五目スープ	ぶた肉、あつあげ	牛乳、わかめ	にんじん、きぬさや、ブロッコリー、ほうれんそう	しめじ、れんこん、コーン、だいこん、たまねぎ、メンマ	ごめ、片栗粉、くろざとう、さとう、じゃがいも	油、ごま油
13火	ごはん、牛乳、ししゃものカレー焼き、きりざい、さつまいものみぞ汁	なっとう、とうふ、みそ	牛乳、ししゃも	にんじん、のざわなづけ	たくあん、えのきだけ、ねぎ、たまねぎ	ごめ、さつまいも	油、ごま
14水	ソフト麺、和風かき玉汁、牛乳、大学芋、昆布和え	ぶた肉、たまご、あぶらあげ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	はくさい、なめこ、しいたけ、ねぎ、もやし	ソフトめん、さつまいも、さとう、片栗粉	ごま、油
15木	ごはん、牛乳、米粉のもちりつくね、磯マヨサラダ、小松菜のみぞ汁	あぶらあげ、みそ、だいず、とり肉、高野豆腐、かつおぶし	ひじき、牛乳、のり	にんじん、こまつな、ほうれんそう	しめじ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、もやし、だいこん	片栗粉、さとう、ごめ、ごめ	油、ノンエッグマヨネーズ
16金	ごはん、牛乳、えびしゅうまい、パンサンスー、ヤージャン豆腐	たまご、ハム、あつあげ、だいず、ぶた肉、みそ、えびしゅうまい	牛乳	にんじん	きゅうり、もやし、たまねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ	ごめ、はるさめ、さとう、片栗粉	ごま、ごま油、油
19月	ごはん、牛乳、チキンみそカツ、まこもたけのサラダ、みそけんちん汁	みそ、とうふ、とり肉	牛乳	にんじん	コーン、キャベツ、まこもたけ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、つきこん、しいたけ	ごめ、じゃがいも、こむぎこ、パン粉、さとう	ごま油、油、ノンエッグマヨネーズ
20火	ごはん、牛乳、車麩の揚げ煮、五目きんぴら、つみれ汁	さつまあげ、とうふ、みそ、いわしつみれ、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	れんこん、つきこん、ごぼう、だいこん、ねぎ	ごめ、くるまふ、さとう	油、ごま
21水	背割りコッペパン、牛乳、チリビーンズ、わかめとコーンのサラダ、クラムチャウダー	ぶた肉、だいず、あさり	牛乳、わかめ、だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、コーン、はくさい、しめじ	コッペパン、さとう、じゃがいも	油、ベシャメルソース、生クリーム
22木	秋味カレーライス、牛乳、ひじきとツナのサラダ、ミルクデザート	ぶた肉、だいず、ツナフレーク	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、しめじ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン	さつまいも、ごめ、さとう、ミルクデザート	油、カレールウ
23金	ごはん、牛乳、いわしのみりん干し、もやしフレンチ、芋煮汁	ハム、みそ いわしのみりん干し、 もやしフレンチ、芋煮汁	牛乳	ほうれんそう、にんじん	もやし、つきこん、ごぼう、ねぎ、はくさい	ごめ、さといも、さとう	油
26月	ごはん、牛乳、手作り卵焼き、ごま酢和え、肉じゃが	たまご、ぶた肉、だいず、あつあげ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、つきこん、キャベツ、もやし	ごめ、さとう、じゃがいも	油、ごま
27火	ごはん、牛乳、さんまの塩焼き、秋びたし、秋色豚汁	さんま、みそ、ぶた肉、糸かまぼこ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ、きく、もやし、コーン	ごめ、さつまいも、さとう	ごま
28水	中華麺、海鮮ラーメン、牛乳、かぼちゃのチーズ焼き、茎わかめのサラダ	ぶた肉、だいず シーフードミックス(あさり、えび、いか)	牛乳、くきわかめ、チーズ	にんじん、こまつな、かぼちゃ	しいたけ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、メンマ、コーン、もやし	ちゅうかめん、片栗粉、さとう	油、アーモンド
29木	秋の味覚ごはん、牛乳、切干大根のサラダ、秋野菜のごま豆乳汁	あぶらあげ、とうふ、とうにゅう、ぶた肉、だいず、ハム	ひじき、牛乳	にんじん	まいたけ、だいこん、ねぎ、しめじ、しょうが、ごぼう、キャベツ、コーン、きりぼしだいこん	くり、ごめ、さとう、さといも	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
30金	チキンライス、牛乳、コールスローサラダ、パンプキンポタージュ、ハロウィンデザート	とり肉、ハム、ベーコン、とうにゅう	牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ粉、マッシュルーム、グリンピース	ごめ、白いんげん豆、ハロウィンデザート	油、バター、ホワイトルー