

2024年度

10月 給食だより

秋の秋、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。

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

運動+生活+成長

に使うエネルギー量

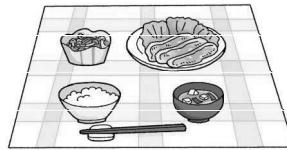
食べすぎ、運動不足が
続くと…

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…

疲れがたまり
やすく、元気に
生活できない。

運動をがんばる人は、どんな食事がいいの？



プラスすると、さらにGOOD!!

丈夫な骨をつくる
カルシウム



体の疲れをいやす
ビタミン



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！

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

市のホームページ
からも見てね！



10月 献立表

月	火	水	木	金
10月地場産物	1 マコモタケ なしえりー つららなし かぼちゃ 秋色カレー 664 / 19.4 / 26 821 / 22.4 / 29	2 わかれ 白身魚 フライ 手作り タルタル ソース ミネストローネ セルフ フィッシュバーガー 639 / 27.5 / 27 787 / 33.1 / 32	3 なっとう あえ 五目 卵焼き ごはん 根菜の みそ汁 617 / 28.2 / 22 771 / 33.9 / 2.7	4 ダブル ポテト サラダ ソース あじ フライ ごはん つららなし のみそ汁 685 / 29.0 / 20 857 / 34.7 / 25
東中欠食				ヘルシオDAY
7 個袋小魚 ピッパンバ キムチ スープ 636 / 26.6 / 28 791 / 31.1 / 32	8 ゆかり あえ ししゃもの いそべ揚げ ごはん すき焼き 風煮 614 / 27.8 / 2.1 677 / 27.7 / 23 827 / 33.8 / 28	9 手作り りんごゼリー 大豆入り ミート ソース ソフト麺 638 / 25.8 / 2.1 797 / 30.5 / 2.6	10 ツナ コーン サラダ 鶏とレバー のごまみそ あえ ごはん カロテン みそ汁 622 / 26.4 / 24 780 / 31.8 / 29	11 ミルメーク ココア こんがり 狐の和風 サラダ さばの みそ煮 ごはん けんちん汁 674 / 26.3 / 22 839 / 31.2 / 26
かわいき食育5か年日献立			目の愛デー献立	
14 スポーツの日	15 マコモタケ のごま酢 あえ ごはん ほっけの 塩こうじ 焼き そぼろ丼 豚じやが 南蛮煮 598 / 27.2 / 2.1 752 / 32.8 / 2.6	16 豆乳パンナコッタ 豆乳 キヤベツの みそ汁 649 / 26.8 / 20 802 / 31.8 / 24	17 こぶたく サラダ 鶴と さつきも の揚げ煮 ごはん ワンタン スープ 618 / 25.4 / 2.1 778 / 29.8 / 2.5	18 アーモンド おひたし 手作り れんこん メンチ ごはん わかめの みそ汁 674 / 26.3 / 22 839 / 31.2 / 26
比肩小・北鮎石小・五中欠食			ばくもぐランチ	田尻小欠食
21 カルシウム サラダ ごはん 白菜の スープ 617 / 27.1 / 2.4 771 / 32.2 / 3.0	22 カップ しゅうまい かぐら南蛮 マヨあえ ごはん わかれ ごはん きのこ汁 634 / 20.4 / 2.7 797 / 23.7 / 3.1	23 ツナ ごぼう サラダ チリコン カン ポトフ 634 / 28.9 / 3.3 770 / 33.8 / 3.9	24 しらたき サラダ 白身魚の 薬味ソース ごはん 豚汁 631 / 26.0 / 2.5 802 / 32.3 / 3.0	25 ボテト サラダ ごまだれ 焼肉 ごはん 厚揚げの みそ汁 635 / 26.1 / 2.0 792 / 31.0 / 2.6
田尻小欠食			五中欠食	二中欠食
28 切り大根の ナムル ごはん 牛乳・乳製品 634 / 23.9 / 2.3 790 / 28.2 / 2.7	29 梅マヨ あえ 中華たまご スープ 642 / 26.0 / 2.1 806 / 31.5 / 2.7	30 ごま あえ 鮭の もみじ 焼き ごはん じゃがいも のみそ汁 636 / 26.5 / 2.3 797 / 31.8 / 2.7	31 フレンチ サラダ かぼちゃフリン さかさカレー 605 / 25.8 / 2.4 748 / 29.0 / 2.8	*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: I社計 - たんぱく質/塩分 中: I社計 - たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など
比肩小・鮎石小・東中・五中欠食			ハロウィン献立	

かしわざき食育5か条の日献立

か 嘸んでかしこく肥満予防



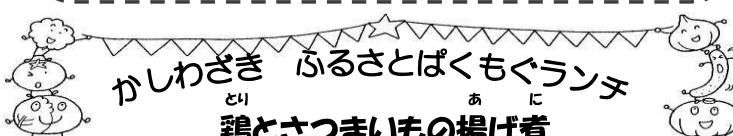
中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条献立」を実施しています。

今月は「喰んでかしこく肥満予防」をテーマに、8日に実施します。ししゃものいそべ揚げがカミカミメニューです。よく喰んで食べましょう。

ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「うま味の相乗効果」

うま味のもとには、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあります。このうま味成分を組み合わせることで、さらにうま味が向上します。このことを「うま味の相乗効果」といいます。4日のヘルシオDAYには、グルタミン酸が多く含まれる「野菜」と、イノシン酸が多く含まれる「豚肉」を合わせた、うま味たっぷりのお汁「つららなすのみそ汁」が登場します。柏崎市のつららなすを、うまみたっぷりのみそ汁で味わいましょう。



かしわざき ふるさとばくもぐランチ

鶏とさつまいもの揚げ煮

毎月19日は、食育の日です。柏崎市では毎月19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、今が旬のさつまいもを使った揚げ煮。おいしくいただきましょう。



給食レシピ

◇◇鶏とさつまいもの揚げ煮◇◇

<材料4人分>

- 鶏むね肉 150g
 - ☆酒 ☆しょうゆ 各小さじ1
 - ☆おろししょうが 小さじ1/2
 - ・かたくり粉 大さじ2
 - ・さつまいも 120g
 - ・揚げ油 適宜
 - ★しょうゆ 大さじ1
 - ★砂糖 小さじ1
 - ★みりん 小さじ2
 - ★水 大さじ1
 - ★白ごま 小さじ2
- ①鶏むね肉は皮を取り除き、1.5センチ角に切り、☆の調味料で下味をつけておく。
②さつまいもは、皮付のまま1.5センチ角に切り、水にさらす。
③揚げ油を170度に熱し、水気をふきとったさつまいもを素揚げする。
④①の鶏肉に、かたくり粉をまぶし、170度の油で揚げる。
⑤小鍋に★の調味料を入れて煮たて、揚げた鶏肉にさつまいもをからめたら出来上がり。
※彩りに枝豆を入れるときれいです。

10月の給食予定&材料表

2024年10月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

		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
1	火	ツナ、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、しめじ、たまねぎ、しょうが、にんにく、エリンギ	米、さとう、さつまいも、梨ゼリー	ごま油、油、カレールウ
2	水	だいす、ほき、ワインナー	牛乳、カツテージチーズ	にんじん、トマト	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんにく、きゅうり	パン、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パン	オリーブ油、油、ノンエッグマヨネーズ
3	木	油揚げ、みそ、だいす、なっとう、かつおぶし、とり肉、たまご	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	しらたき、だいこん、ねぎ、はくさい、えのきだけ、こぼう、たくあん、きりほし大いこん、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	ごま、油
4	金	だいす、ハム、あじ、みそ、とうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり、ねぎ、たまねぎ、つららなす	米、さつまいも、じゃがいも、こむぎこ、パン	ノンエッグマヨネーズ、油
7	月	あつあげ、ぶた肉、みそ、たまご	牛乳、小魚	にら、にんじん、こまつな	はくさい、芋チヂミ、えのきだけ、もやし、きりほし大いこん、しょうが、にんにく、たけのこ	米、はるさめ、さとう	ごま油、ごま
8	火	かつおぶし、やきどう心、ぶた肉	牛乳、ししゃも、青のり	こまつな、にんじん、赤しそ	もやし、キャベツ、しらたき、たまねぎ、ねぎ、はくさい、えのきだけ	米、てんぷらこ、さとう	油、ごま油
9	水	ぶた肉、だいす、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、りんごかん	ソフトめん、さとうゼリーの素、リンゴジュース	油
10	木	だいす、みそ、とり肉、レバー、油揚げ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな、しそ	だいこん、キャベツ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
11	金	とうふ、とり肉、油あげ、さば、みそ	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、つきこん、しいたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが	米、さといも、さとう、ミルメークココア	油
15	火	ハム、ぶた肉、ほっけ	牛乳	こまつな、にんじん	まこもだけ、コーン、しらたき、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、しょうが、にんにく	米、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油、油
16	水	あつあげ、みそ、だいす、ぶた肉、とり肉、いたまご	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、えのきだけ、つきこん、たまねぎ、しょうが、えだまめ	米、じゃがいも、さとう、どうにゅうパンナコッタ	油
17	木	かつおぶし、とり肉、ぶた肉	牛乳、しおこんぶら	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、たくあん、しょうが、ねぎ、もやし、メンマ、しいたけ、えだまめ	米、かたくりこ、さとう、ワンタンのかわ、さつまいも	ごま油、ごま、油
18	金	とうにゅう、ぶた肉、とり肉、とうふ、みそ、だいす	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、たまねぎ、れんこん、ねぎ、えのきだけ	米、こむぎこ、パン	アーモンド、油
21	月	ぶた肉	牛乳、チーズ、ちりめん	こまつな、にんじん、チシングンサイ	きゅうり、ねぎ、はくさい、えのきだけ、しげたけ、しょうが、たけのこ	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、しゅうまいのかわ	ごま、ごま油
22	火	あつあげ、ぶた肉、ちくわ、かぐら南蛮みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、えのきだけ、なめこ、しいたけ、ごぼう、キャベツ	米、こむぎこ、くるまふ、パン	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
23	水	ワインナー、ツナ、ぶた肉、だいす、ミックスピーナッツ	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、トマト、ブロッコリー	セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんにく	パン、じゃがいも、かたくりこ	オリーブ油、ごま、油
24	木	ハム、ほき、とうふ、みそ、だいす、ぶた肉	牛乳	にんじん	しらたき、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが、だいこん、つきこん、ごぼう	さとう、米、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ごま、油
25	金	あつあげ、みそ、だいす、ハム、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、にら	だいこん、ねぎ、なめこ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
28	月	ぶた肉、ハム、とうふ、たまご	牛乳	にら、こまつな、にんじん	しげたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、きりほし大いこん、ねぎ、えのきだけ	米、はるさめ、かたくりこ、はるさめ、かわ、さとう	ごま油、油、ごま
29	火	とり肉、かつおぶし、ぶた肉、みそ、だいす	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、うめびしお、だいこん、ねぎ、ごぼう	米、てんぶらこ、すいとん、さといも	ごま油、油、ノンエッグマヨネーズ
30	水	とうふ、みそ、だいす、さけ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ	米、さとう、じゃがいも	ねりごま、ごま、マヨネーズ
31	木	とうにゅう、とり肉、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ	かぼちゃ、にんじん	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、プリンの素、さとう	オリーブ油、ホワイトルウ、油