

2024年度

# 10月 給食だより

芸術の秋、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。

市のホームページからも見てね！



エネルギー量の  
バランスが大切

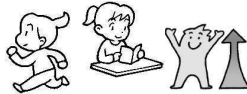


食事ととる



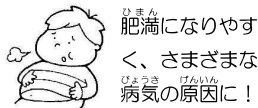
エネルギー量

運動+生活+成長



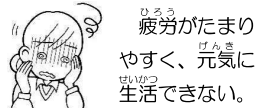
に使うエネルギー量

食べすぎ、運動不足が続くと...



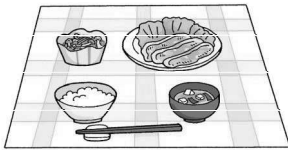
肥満になりやすく、さまざまな病気の原因に！

使うエネルギーが多く、栄養不足が続くと...



疲労がたまりやすく、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？



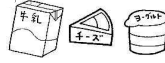
特別な食事は必要ありません。

1日3食バランスのよい食事が基本！

プラスすると、さらにGOOD！！

丈夫な骨をつくる

カルシウム



牛乳・乳製品

体の疲れをいやす

ビタミン



くだもの

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)4573

## 10月 献立表

月	火	水	木	金
<b>10月地場産物</b> 	<b>1</b> <p>わかめサラダ なしゼリー 秋色カレー</p>	<b>2</b> <p>手作りタルタルソース 白身魚フライ ミネストローネ</p>	<b>3</b> <p>なっとうあえ 五目卵焼き ごはん</p>	<b>4</b> <p>ダブルポテトサラダ あじフライ ごはん</p>
664 / 19.4 / 2.6 821 / 22.4 / 2.9 東中欠食	639 / 27.5 / 2.7 787 / 33.1 / 3.2 東中欠食	617 / 28.2 / 2.2 771 / 33.9 / 2.7 東中欠食	685 / 29.0 / 2.0 857 / 34.7 / 2.5 ヘルシオDAY	
<b>7</b> <p>切半 キムチ ビビンバ</p>	<b>8</b> <p>ゆかりあえ ししゃものいそべ揚げ ごはん</p>	<b>9</b> <p>手作りりんごゼリー 大豆入りミートソース ソフト麺</p>	<b>10</b> <p>かおりあえ 鶏とレバーのごまみそあえ ごはん</p>	<b>11</b> <p>こんがり狐の和風サラダ さばのみそ煮 ごはん</p>
636 / 26.6 / 2.8 791 / 31.1 / 3.2	614 / 27.8 / 2.1 776 / 33.6 / 2.5	677 / 27.7 / 2.3 827 / 33.8 / 2.8	638 / 25.8 / 2.1 797 / 30.5 / 2.6	622 / 26.4 / 2.4 780 / 31.8 / 2.9
	かしわざき食育5か条の日献立		目の愛護デー献立	
<b>14</b> <b>スポーツの日</b> 	<b>15</b> <p>マコモタケのごま酢あえ ほっけの塩こうじ焼き ごはん</p>	<b>16</b> <p>豆乳パナコッタ キャベツのみそ汁 そぼろ丼</p>	<b>17</b> <p>ごぶたくサラダ 鶏とさつまいもの揚げ煮 ごはん</p>	<b>18</b> <p>アーモンドおひたし 手作りれんこんメンチ ごはん</p>
	598 / 27.2 / 2.1 752 / 32.8 / 2.6 比内小・北陽小・五中欠食	649 / 26.8 / 2.0 802 / 31.8 / 2.4	618 / 25.4 / 2.1 778 / 29.8 / 2.5	674 / 26.3 / 2.2 839 / 31.2 / 2.6 田尻小欠食
<b>21</b> <p>カルシウムサラダ カップしゅうまい ごはん</p>	<b>22</b> <p>かぐら南蛮マヨあえ わかめごはん きのこ汁</p>	<b>23</b> <p>ツナごぼうサラダ チリコンカン ポトフ</p>	<b>24</b> <p>しらたきサラダ 白身魚の薬味ソース ごはん</p>	<b>25</b> <p>ポテトサラダ ごまだれ焼肉 ごはん</p>
617 / 27.1 / 2.4 771 / 32.2 / 3.0 田尻小欠食	634 / 20.4 / 2.7 797 / 23.7 / 3.1	634 / 28.9 / 3.3 770 / 33.8 / 3.9	631 / 26.0 / 2.5 802 / 32.3 / 3.0 五中欠食	635 / 26.1 / 2.0 792 / 31.0 / 2.6 二中欠食
<b>28</b> <p>切半大根のナムル 手作り春巻き ごはん</p>	<b>29</b> <p>梅マヨあえ とり天 ごはん</p>	<b>30</b> <p>ごまあえ 鮭のもみじ焼き じゃがいものみそ汁</p>	<b>31</b> <p>手作りかぼちゃプリン フレンチサラダ さかさカレー</p>	<p>*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。</p>
634 / 23.9 / 2.3 790 / 28.2 / 2.7 比内小・陽小・東中・五中欠食	642 / 26.0 / 2.1 806 / 31.5 / 2.7	636 / 26.5 / 2.3 797 / 31.8 / 2.7	605 / 25.8 / 2.4 748 / 29.0 / 2.8 ハロウィン献立	小：1科1 - たんばく・塩分 中：1科1 - たんばく・塩分 全校欠食の学校・行事など

# かしわざき食育5か条の日献立

## か 噛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「噛んでかしこく肥満予防」をテーマに、8日に実施します。しゃもいそへ揚げがカミカミメニューです。よく噛んで食べましょう。

### 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「つらなすのみそ汁」が登場します。柏崎産のつらなすを、うま味たっぷりのみそ汁で味わいましょう。

## かしわざき ぶるさとぱくもぐランチ

### 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す。

