

2024年度

9月 給食だより

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。体調を崩さないよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

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



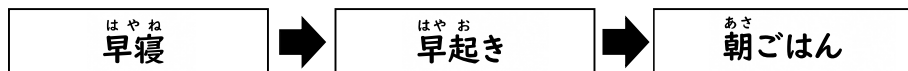
9月の給食目標

せいかつ

生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは規則正しい生活をしていますか？体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、生活リズムをととのえましょう。



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りましょう。

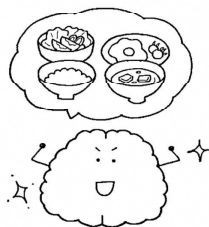
朝の光を感じると、覚醒を促すホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。早起きをして太陽の光をたっぷり浴びましょう。

朝ごはんは栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。

脳の元気&学力アップ大作戦！

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをしっかり食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけでなくおかずも一緒に食べることが大切です。



9月 献立表

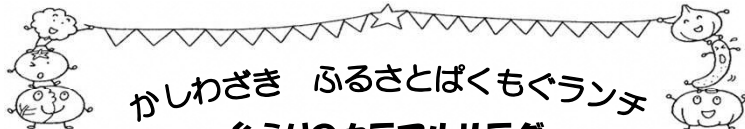
月	火	水	木	金
2 手作り ぶどうゼリー マーボー 中華たまご スープ 669/24.9/2.5 834/29.2/3.0	3 しょうゆ フレンチ 豆腐 ハンバーグ ごはん わかめ スープ 599/27.6/2.5 752/32.5/3.1	4 海藻 サラダ ウィンナー チーズ 春巻き みそ ラーメン 665/28.8/3.6 854/36.7/4.6	5 カリカリ じゃこ きゅうり 豚の しょうが 炒め ごはん 夏の のっぺい汁 594/28.6/2.5 744/33.8/2.9	6 ごぼうの ごまネーズ サラダ タンポプ サーモン わかめ ごはん 豆腐の スープ 602/29.8/2.7 760/35.1/3.0
9 お米の ムース ひじきの マリネ チキンカレー 662/20.3/2.4 810/23.5/3.0	10 のりナッツ あえ 白身魚の レモン風味 ごはん 厚揚げの みそ汁 622/27.4/2.2 774/32.8/2.5	11 枝豆 サラダ なすの ミート グラタン ABC スープ 黒糖パン 647/28.8/3.0 796/34.2/3.8	12 ポテト サラダ スタミナ 焼き肉 ごはん 切干の 沢煮焼 651/27.4/2.4 810/32.4/2.8	13 わかめの あえ物 ししゃもの ごま揚げ ごはん もずく スープ 小1年～2年 1区 小3年～中学 2区 616/24.9/2.1 776/30.2/2.4
かしわざき食育5か条献		ヘルシオDAY・二中欠食		敬老の日献立・二中欠食
16 敬老の白 お月見 団子 ゆかり あえ いわしの かば焼き 670/24.8/2.8 827/29.7/3.4	17 お月見 団子 ゆかり あえ いわしの かば焼き 670/24.8/2.8 827/29.7/3.4	18 なっとう あえ ぎせい 豆腐 ごはん 豚汁 619/30.5/2.1 773/36.0/2.9	19 糸うりの カラフル サラダ いかの たつた揚げ ごはん うま塩 とり汁 601/27.2/2.3 753/32.2/2.8	20 フルーツ ヨーグルト 豚キムチ 春雨 スープ 658/27.3/2.4 823/32.3/2.8
十五夜献立・五中欠食		ばくもくランチ		
23 振替休日 のり酢 あえ 干草 焼き カリカリ 梅ごはん 632/28.1/2.3 791/33.1/2.7	24 のり酢 あえ 干草 焼き カリカリ 梅ごはん 632/28.1/2.3 791/33.1/2.7	25 梨 かりんとう きつね うどん汁 692/25.9/2.2 858/31.1/2.6	26 たくあん あえ 赤魚の みそマヨ 焼き ごはん とんこつ 699/24.5/2.6 752/29.0/2.9	27 春雨 サラダ レバーの みそ ケチャップ ごはん ワンタン スープ 640/27.9/2.6 803/32.9/3.0
五中欠食		五中欠食		
30 ピリ辛 炒め 鶏の 北京ダック ソース ごはん もずく スープ 646/23.5/2.3 812/28.0/2.6	9月の地場産物は.. だいず ごは 糸うり		いも名月 十五夜は、いも名月ともいわれて います。月見団子が登場する前は、 いもがそなえられていたことや、い もの収穫期でさといもを供えること が多かったことなどがその理由 とされています。	
		*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：1材料 - たんぱく質/塩分 中：1材料 - たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「だし」

今月のヘルシオDAYは、12日です。だしが効いていると、薄味でも満足感が得られおいしく食べることができます。だしの効いた「切干の沢煮碗」を味わっていただきましょう。



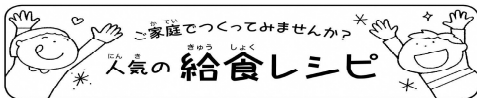
かしわざき ふるさとばくもぐランテ 糸うりのカラフルサラダ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。9月は、旬の糸うりを使った「カラフルサラダ」です。旬の糸うりを味わいましょう。

かしわざき食育5か条の日献立

き 今日一緒にいただきます！

今月は「今日一緒にいただきます」をテーマに9日に実施します。食事は、みんなで楽しく食べるとよりおいしく感じるものです。みんなが大好きなカレーを、楽しくおいしくいただきます。



◇◇ カリカリじゃこきゅうり ◇◇

<材料4人分>

- きゅうり 160g
- むき枝豆 20g
- ちりめんじゃこ 15g
- Aしょうゆ 小さじ1強
- A塩 少々
- Aごま油 小さじ1
- Aいりごま 小さじ1

<作り方>

- きゅうりは乱切りにする。
(サッと湯通しすると、青臭さがなくなります)
- ちりめんじゃこは、ごま油(分量外)でカリカリに炒める。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、①と②、枝豆をあえてできあがり！

あと一品ほしい時におすすめ！
簡単なので、子どもでも作ることができますよ。



9月の給食予定&材料表

2024年9月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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・海草	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
2	月	ぶた肉、みそ、あつあげ、たまご、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな、にら	たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、だけのこ、ねぎ、えのきたけ	ごはん、片栗粉、さとう、ぶどうジュース、ナタデココ、ゼリーの素	油、ごま油
3	火	とうふ、とうにゅう、ぶた肉、とり肉、ハム	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、だけのこ、もやし	ごはん、パン粉、さとう	デミグラスソース、オリーブ油
4	水	ぶた肉、みそ、なると、ウインナー、ツナ	牛乳、チーズ、海草ミックス	にんじん	もやし、ねぎ、しょうが、にんにく、コーン、メンマ、キャベツ、きゅうり	中華めん、はるまきの皮	ごま油、油、ごま
5	木	とり肉、とうふ、ぶた肉	牛乳、ちりめん	にんじん	なす、つきこん、えだまめ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、しいたけ	ごはん、じゃがいも、さとう、片栗粉	ごま、油、ごま油
6	金	とうふ、ぶた肉、とり肉、さけ	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん	えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、にんにく、たまねぎ	ごはん、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
9	月	とり肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、じゃがいも、お米のムース	油、カレー、オリーブ油
10	火	ほき、あつあげ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	レモン汁、キャベツ、ねぎ、だいこん、えのきたけ	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう	油、アーモンド
11	水	ぶた肉、だいず、ツナ、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、なす、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、えだまめ、セロリ	黒糖パン、さとう、じゃがいも、マカロニ	ハヤシルウ、油、デミグラスソース、オリーブ油
12	木	ハム、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、にら、きぬさや	きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、えのきたけ、ごぼう、きりぼしだいこん、だけのこ	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう、はるさめ	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
13	金	だいず、うち豆、ツナ、あぶらあげ、みそ	牛乳、わかめ、ししゃも	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ、つきこん、キャベツ、きゅうり	ごはん、さつまいも、小麦粉、さとう	ごま、油、ごま油
17	火	いわし、ぶた肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、しいたけ、ごぼう、つきこん、キャベツ	ごはん、さといも、片栗粉、さとう、月見団子	油、ごま
18	水	とうふ、なっとう、だいず、ぶた肉、たまご、みそ、かつおぶし、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、たくあん、たまねぎ、しいたけ	ごはん、じゃがいも、片栗粉、さとう	ごま、油
19	木	とり肉、あつあげ、ハム、いか	牛乳、青のり	にんじん	ごぼう、ねぎ、きゅうり、いとうり、しょうが、もやし、つきこん	ごはん、じゃがいも、さとう、片栗粉	ごま油、油
20	金	ぶた肉、とうふ、みそ、ベーコン、あつあげ	牛乳、ヨーグルト	にら、にんじん	たまねぎ、キムチ、しょうが、もやし、しいたけ、ねぎ、にんにく、だけのこ、みかん、パイン、もも、りんご	ごはん、片栗粉、さとう、はるさめ、カクテルゼリー	ごま油、ごま
24	火	とり肉、たまご、ぶた肉、ツナ	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、しらたき、キャベツ、うめ	ごはん、じゃがいも、さとう	油、ごま
25	水	あぶらあげ、ぶた肉、かまぼこ、だいず	牛乳、かたくちいわし	にんじん	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、なし	ゆでうどん、片栗粉、さつまいも、さとう	ごま、油、アーモンド
26	木	あかうお、みそ、ぶた肉、かつおぶし	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、もやし、にんにく、コーン、キャベツ、たくあん	ごはん、じゃがいも	マヨネーズ、ごま油、ごま
27	金	ハム、とり肉、みそ、レバー、だいず、ぶた肉	牛乳	にんじん、にら	きゅうり、もやし、しょうが、はくさい、メンマ、しいたけ	ごはん、はるさめ、片栗粉、さとう、ワカシ皮	ごま油、油、ごま
30	月	とり肉、とうふ、ぶた肉	牛乳、もすく	にんじん、にら	しょうが、たまねぎ、しいたけ、だけのこ、はくさい、えのきたけ、にんにく、ねぎ	ごはん、はるさめ、はちみつ、片栗粉、さとう	油、ごま、ごま油