

2022年度

# 10月 給食だより

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋などといわれるように、じっくりと物事に取り組むことができる時季でもあります。栄養バランスの整った食事を心がけ、健康な体で秋を楽しみましょう。

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

10月の給食目標

食事と運動について知ろう



食事の基本 ～大切なのは栄養バランス～

運動しているからといって、特別な食事は必要ありません。消費するエネルギーに合わせて主食の量で調整しましょう。大切なのは1日3回、栄養のバランスを考えて食べることです。

副菜(ふくさい)

からだの調子を整えるよ!

主食(しゅしよく)

体を動かすエネルギーになるよ!

主菜(しゅさい)

じょうぶな体をつくるよ!

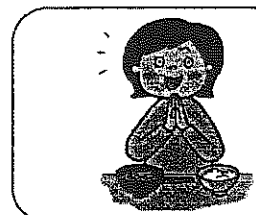
汁物(しるもの)

不足している食品を取り入れよう。水分補給にもなるよ!

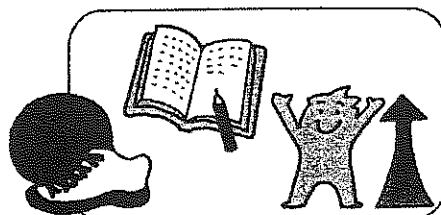
乳製品やくだものを加えると、さらに栄養バランスがよくなります。(カルシウム)(ビタミン)

こっちのバランスも大切!

食事と運動のエネルギー量のバランスが大切です



食事でのエネルギー量



運動+生活+成長に使うエネルギー量

10月 献立表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<div>ごまあえ</div> <div>豚肉のしぐれ煮</div> <div>ごはん</div> <div>けんちん汁</div>	<div>チャブチェ</div> <div>めぎすのカレー揚げ</div> <div>ごはん</div> <div>もやしのみそスープ</div>	<div>和風ポテトサラダ</div> <div>おからハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>小松菜のみそ汁</div>	<div>大豆の炒め物</div> <div>あじのタルタル焼き</div> <div>ごはん</div> <div>ふわふわ鶏スープ</div>	<div>ブルーベリーゼリー</div> <div>アーモンドサラダ</div> <div>キャロットピラフ</div> <div>かぼちゃのポターージュ</div>
605 / 27.4 / 2.0 758 / 32.4 / 2.5	630 / 27.1 / 2.2 811 / 34.3 / 2.8	637 / 25.2 / 2.3 798 / 30.0 / 2.9	634 / 28.5 / 2.1 802 / 34.9 / 2.8	603 / 20.7 / 2.6 768 / 25.0 / 3.3
10	11	12	13	14
<div>スポーツの日</div> <div>しらすあえ</div> <div>豚肉とれんこんの揚げ煮</div> <div>ごはん</div> <div>わかめのみそ汁</div>	<div>コールスローサラダ</div> <div>鶏のアクアパッツァ</div> <div>ごはん</div> <div>白いんげん豆の米粉カレー</div>	<div>揚げ大豆</div> <div>鶏肉の味噌汁</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいものみそ汁</div>	<div>ごぼうサラダ</div> <div>ミルク茶わん蒸し</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいものみそ汁</div>	<div>ごぼうサラダ</div> <div>ミルク茶わん蒸し</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいものみそ汁</div>
640 / 25.3 / 2.3 804 / 30.1 / 2.8 北緑石小学校欠食	619 / 31.4 / 3.1 770 / 38.3 / 4.0	635 / 28.1 / 2.5 797 / 33.1 / 2.9 かしわざき食育5が家献立	657 / 25.2 / 2.5 825 / 30.3 / 2.9 田尻小学校欠食	
17	18	19	20	21
<div>なし</div> <div>チーズサラダ</div> <div>鶏肉カレー</div>	<div>かしわざき和風</div> <div>鶏のねぎみそ焼き</div> <div>ごはん</div> <div>かきたま汁</div>	<div>りんごゼリー</div> <div>まこもたけのサラダ</div> <div>ソフトめん</div> <div>ほうれん草とわかめのスープ</div>	<div>こんにゃくきんぴら</div> <div>豆腐ナゲット</div> <div>ごはん</div> <div>チンゲン菜のスープ</div>	<div>ごまあえ</div> <div>鶏のさき焼き</div> <div>ごはん</div> <div>厚揚げともずくのみそ汁</div>
670 / 21.8 / 2.5 840 / 25.6 / 3.0	661 / 26.9 / 2.1 826 / 32.0 / 2.5 はくもぐランチ 田尻小学校欠食	674 / 28.0 / 2.0 878 / 35.6 / 2.6	642 / 23.3 / 1.9 806 / 27.3 / 2.2 ヘルシオDAY	643 / 28.2 / 2.1 801 / 33.5 / 2.4
24	25	26	27	28
<div>海藻サラダ</div> <div>高野豆腐の揚げ煮</div> <div>うすら卵の五目スープ</div> <div>ごはん</div> <div>めぎすのつみれ汁</div>	<div>れんこんのごま和風</div> <div>手作りの鶏のさき焼き</div> <div>ごはん</div> <div>めぎすのつみれ汁</div>	<div>みかんサラダ</div> <div>じゃこ天のカツ</div> <div>ごはん</div> <div>いもだき</div>	<div>かきのもとのなめだけあえ</div> <div>さんまの塩焼き</div> <div>ごはん</div> <div>大根のみそ汁</div>	<div>ドレみそサラダ</div> <div>レバーのアーモンドカツ</div> <div>ごはん</div> <div>かぼちゃの煮物</div>
632 / 25.0 / 2.3 793 / 28.9 / 2.7	641 / 26.4 / 2.3 805 / 31.4 / 2.8	611 / 23.3 / 1.9 744 / 25.8 / 2.2 ごちそう愛媛県	613 / 26.7 / 2.8 780 / 32.4 / 3.3	667 / 27.4 / 2.3 834 / 32.6 / 2.8
31				
<div>かぼちゃの焼きプリン</div> <div>カラフルサラダ</div> <div>チキンライス</div> <div>ABCスープ</div>	<div>10月の地場産物は...</div> <div>ごちそう愛媛県</div>	<div>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。</div>	<div>10月の地場産物は...</div> <div>ごちそう愛媛県</div>	
633 / 22.7 / 2.3 798 / 26.7 / 2.7 ハロウィン献立 比内小・北緑石小欠食		小:1杯/たんぱく質/塩分 中:1杯/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・給食の行事		