

2022年度

# 9月 給食だよ！

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが出やすい今こそ、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 0257-22-4573

市のホームページ  
からも見てね

## 9月の給食目標

## 生活リズムを整えよう



みなさんは夏休み中に、夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか？  
元気に勉強や運動をするためにも、まずは、**早寝・早起き・朝ごはん**を習慣化させましょう。



### 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



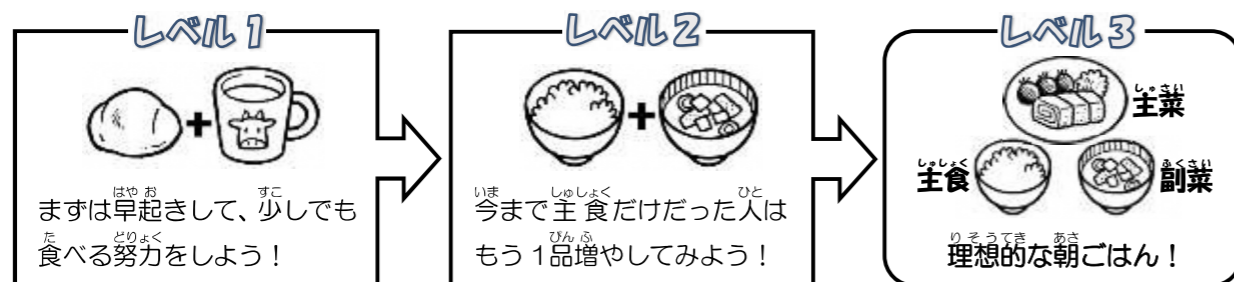
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、腸が動いて排便を促してくれます。朝からスッキリした状態で登校できるよう、朝の排便習慣をつけましょう。

## どんな朝ごはんが1日のかな？




毎日の生活リズムを見直して、少しずつレベルアップしていきましょう！

## 9月 献立表

月	火	水	木	金
<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>小：1杯分 - (kcal) / たんぱく質 (g) / 塩分 (g) 中：1杯分 - (kcal) / たんぱく質 (g) / 塩分 (g) 全校欠食の学校・給食の行事</div>	<div>9月の地場産物は。。。 (予定)</div> <div><div>ごはん</div><div>大豆</div><div>玉ねぎ</div><div>糸うり</div><div></div></div>	<div>1</div> <div><div>ごまネーズ あえ</div><div>鶏の塩麹焼き</div><div>ごはん</div><div>キムチみそ汁</div></div> <div>643/27.3/2.3 804/32.2/2.6</div>	<div>2</div> <div><div>じゃこキャベツ</div><div>鯛の香り揚げ</div><div>のり</div><div>鯛茶漬 (茶めし)</div><div>すまし汁</div></div> <div>626/26.5/2.2 776/31.3/2.7</div> <div>かしわさき食育5か条の日献立</div>	
<div>5</div> <div><div>のり酢 あえ</div><div>干草焼き</div><div>ゆかりごはん</div><div>肉じゃが</div></div> <div>637/28.0/2.8 800/33.1/3.3</div>	<div>6</div> <div><div>切り干し サラダ</div><div>あじのチリソース</div><div>ごはん</div><div>中華卵スープ</div></div> <div>615/26.0/2.4 772/31.3/3.0</div>	<div>7</div> <div><div>いろどり あえ</div><div>れんこんバーグ</div><div>ごはん</div><div>わかめのみそ汁</div></div> <div>627/27.3/2.3 784/32.5/2.7</div>	<div>8</div> <div><div>磯あえ</div><div>いかのカレーマリネ</div><div>ごはん</div><div>かぼちゃのみそ汁</div></div> <div>602/25.1/2.2 758/30.0/2.6</div>	<div>9</div> <div><div>十五夜ゼリー</div><div>たくあんあえ</div><div>ひじきそぼろ丼</div><div>お月見白玉汁</div></div> <div>661/27.4/2.5 823/32.4/3.0</div> <div>十五夜献立</div>
<div>12</div> <div><div>春雨 サラダ</div><div>レバーのみそケチャップ</div><div>ごはん</div><div>わかめスープ</div></div> <div>634/28.5/2.3 798/33.7/2.7</div>	<div>13</div> <div><div>ゆかりあえ</div><div>鮭のマヨコーン焼き</div><div>ごはん</div><div>どさんこ汁</div></div> <div>625/27.8/2.4 781/33.0/2.7</div>	<div>14</div> <div><div>アーモンド小魚</div><div>なめたけあえ</div><div>鶏天</div><div>五目汁</div><div>ゆでうどん</div></div> <div>668/31.4/2.8 822/37.3/3.3</div>	<div>15</div> <div><div>ヨーグルト</div><div>ツナポテトサラダ</div><div>ひじきとじゃこのふりかけ</div><div>鶏団子汁</div><div>ごはん</div></div> <div>645/25.5/2.3 796/29.7/2.8</div>	<div>16</div> <div><div>わかめのもろあえ物</div><div>ししゃものごま揚げ</div><div>ごはん</div><div>うち豆のみそ汁</div></div> <div>594/23.7/1.9 759/30.8/2.3</div>
<div>19</div> <div>敬老の日</div>	<div>20</div> <div><div>糸うりのごま酢あえ</div><div>豚肉のしょうが炒め</div><div>ごはん</div><div>高野豆腐の卵とじ煮</div></div> <div>628/30.2/2.4 790/35.8/2.8</div> <div>ばくもぐランチ</div>	<div>21</div> <div><div>枝豆サラダ</div><div>なすのミートグラタン</div><div>黒ごま丸パン</div><div>ポトフ</div></div> <div>636/28.8/3.0 780/34.3/3.7</div>	<div>22</div> <div><div>切干大根のナムル</div><div>白身魚のかんずりソース</div><div>ごはん</div><div>豆乳中華スープ</div></div> <div>612/23.9/2.0 766/28.5/2.6</div>	<div>23</div> <div>秋分の白</div>
<div>26</div> <div><div>なっとうあえ</div><div>ぎせい豆腐</div><div>ごはん</div><div>具だくさんきのこ豚汁</div></div> <div>621/30.8/2.1 778/36.2/2.7</div> <div>ヘルシオDAY</div>	<div>27</div> <div><div>梨</div><div>青大豆とチーズのサラダ</div><div>なすとひき肉のカレー</div></div> <div>689/26.3/2.7 861/31.1/3.1</div>	<div>28</div> <div><div>昆布のサラダ</div><div>鯛のごまみそ焼き</div><div>ごはん</div><div>切干大根のすまし汁</div></div> <div>609/23.8/2.2 761/28.2/2.6</div>	<div>29</div> <div><div>磯マヨあえ</div><div>ちくわのお好み揚げ</div><div>ごはん</div><div>うどんすき</div></div> <div>641/23.9/2.1 824/30.4/2.9</div> <div>ごち旅～大阪府～ 東中欠食</div>	<div>30</div> <div><div>チーズ</div><div>こんにやくサラダ</div><div>マーボー厚揚げ丼</div><div>あさりのかき玉スープ</div></div> <div>664/28.4/3.2 821/33.0/3.7</div>

かしわざき食育5か条の日献立

き 今日も一緒にいただきます




みんなで食べると  
おいしいね


中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条の日献立」を実施しています。  
今月のテーマは「今日も一緒にいただきます」です。「全国ご当地どんぶり選手権」でグランプリを獲得したことのある「柏崎鯛茶漬け」が2日に登場します。みんなで一緒に、楽しく食べてほしいと思います。

かしわざき ふうさとばくもぐランチ  
～ 糸ういのごま酢あえ ～

毎月19日は、食育の日です。柏崎市では、毎月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。今月は、柏崎産の糸ういを使ったごま酢あえが登場します。シャキシャキとした食感を楽しみながら、おいしくいただきましょう。




ヘルシオ(減る塩)DAY



今年度、中央調理場では月に1回ヘルシオ（減る塩）DAYを行います。新潟県民は塩をとりすぎているという現状があります。健康な体づくりのためには、塩のとりすぎはよくありません。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすすめポイント」を紹介します。ご家庭でも参考にしてみてください。


今月の減る塩おすすすめポイントは「貝だくさん」

今月のヘルシオDAYは、26日です。いつもの豚汁に、2種類のきのこを加えた「貝だくさん」の豚汁になっています。みそ汁を貝だくさんにすると、みその量が少なくても、食材のうま味でおいしく食べることができます。ぜひ、ご家庭でも貝だくさんみそ汁にしてみてください！



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

① おはぎ  
② 草もち  
③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くので「おはぎ」といいます。おはぎぼたもちと同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くので、ぼたもちといいます。

		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
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	木	とり肉、とうふ、みそ、だいず、ぶた肉、ちくわ	牛乳	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、だいこん、つきこん、ごぼう、キムチ、キャベツ	ごはん、じゃがいも	ごま油、ごま、 ノイグ マネーズ
2	金	たい	牛乳、のり、こんぶ、ちりめん	にんじん、こまつな、みつば	ねぎ、しいたけ、しょうが、たけのこ、キャベツ、きゅうり、えのきだけ	ごはん、さとう、ふ、かたくりこ、豆乳パンナコッタ	油、ごま、ごま油
5	月	とり肉、たまご、ぶた肉、ツナ	牛乳、のり	にんじん、こまつな、ほうれんそう、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、しらたき、キャベツ	ごはん、さとう、じゃがいも	油、ごま
6	火	あじ、とうふ、たまご、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、えのきだけ、たけのこ、きゅうり、コーン、きりぼしだいこん	ごはん、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
7	水	とり肉、ぶた肉、ハム、たまご、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、れんこん、キャベツ、ねぎ、えのきだけ	ごはん、かたくりこ、パンこ、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油
8	木	いか、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、のり	かぼちゃ、にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、もやし、きりぼしだいこん	ごはん、さとう、かたくりこ	油、ごま、オリーブ油
9	金	ぶた肉、とり肉、たまご、だいず、油あげ、かまぼこ、かつおぶし	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、えのきだけ、つきこん、たくあん、キャベツ	ごはん、さとう、いもち、十五夜ゼリー	油、ごま、ごま油
12	月	とうふ、ハム、とり肉、みそ、レバー、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、もやし、しょうが	ごはん、はるさめ、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
13	火	ぶた肉、みそ、さけ、ちくわ、かつおぶし	牛乳、わかめ	にら、にんじん、こまつな、パセリ	メンマ、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんにく、コーン、キャベツ	ごはん、じゃがいも	ごま油、ごま、マヨネーズ
14	水	油あげ、かまぼこ、とり肉	牛乳、のり、小魚	にんじん、こまつな、ほうれんそう	しいたけ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく、つきこん、もやし、なめだけ	ゆでうどん、てんぷらこ	油、ごま油、ごま、 アモト
15	木	かつおぶし、とり肉、みそ、だいず、とうふ、おから、ツナ	牛乳、ちりめん、ひじき、ヨーグルト	にんじん	だいこん、ねぎ、しょうが、えのきだけ、コーン、きゅうり、キャベツ	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、 ノイグ マネーズ
16	金	みそ、だいず、うち豆、ツナ	牛乳、ししゃも、わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、しめじ、つきこん、レモン汁、キャベツ、きゅうり	ごはん、さつまいも、てんぷらこ、さとう	油、ごま
20	火	ちくわ、たまご、ハム、こうやとうふ、ぶた肉	牛乳	さやいんげん、にんじん、ピーマン	えのきだけ、たまねぎ、しらたき、しょうが、きゅうり、いとうり、もやし	ごはん、さとう、かたくりこ	油、ごま、ごま油
21	水	ぶた肉、だいず、ツナ、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ、ブロッコリー	なす、たまねぎ、セロリ、キャベツ、えだまめ、きゅうり	パン、じゃがいも、さとう	ごま、油、 ハツル ウ、 デシ ソース、 オリーブ油
22	木	ハム、みそ、たら、ベーコン、とうにゅう	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、トマトジュース	きゅうり、きりぼしだいこん、たまねぎ、しらたき、キャベツ	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油、油
26	月	とうふ、とり肉、たまご、なっとう、かつおぶし、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、たくあん、ごぼう、ねぎ、だいこん、つきこん、しめじ、えのきだけ	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま
27	火	ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、こまつな	セロリ、たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、なし、キャベツ、コーン	ごはん、さとう	油、 加 ー 炒、 オリーブ油
28	水	さば、みそ、とうふ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな	もやし、コーン、キャベツ、えのきだけ、きりぼしだいこん、ごぼう、しらたき	ごはん、さとう	ごま、ごま油
29	木	ハム、ちくわ、油あげ、かつおぶし、タラ、とり肉	牛乳、のり、青のり、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが、たまねぎ、はくさい、しいたけ	ごはん、てんぷらこ、うどん	油、ごま、 ノイグ マネーズ
30	金	あつあげ、ぶた肉、みそ、たまご、あさり、ベーコン、だいず	牛乳、チーズ	にら、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、コーン、きゅうり、こんにゃく	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま