

2023年度

10月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋という言葉があるように、気候のよい秋は様々なことにチャレンジするのに適した季節です。実りの秋を迎え、給食にも多くの地場産食材が登場します。旬の食材からたくさん元気をいただきましょう。

10月の給食目標

運動と食事について知ろう

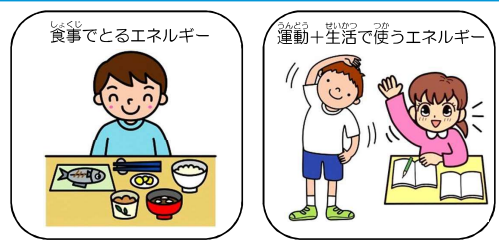
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。また、運動をすることによって、通常より多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。



市のホームページから
も見てね！



①エネルギー量のバランスが大切です



※エネルギーをとりすぎると...



肥満の原因になります。
高血圧や糖尿病などの
病気を引き起こすことが
あります。

※エネルギーが不足すると...



体に必要な栄養素が
不足して、体力が落
ちたり貧血などの症
状がでたりします。

②栄養のバランスのよい食事を心がけましょう

スポーツをしているからといって特別な食事をとらなくても、1日に必要なエネルギーと栄養バランスがとれていれば、問題はありません。主食・主菜・副菜がそろった献立にすると栄養のバランスがよくなります。



③不足しがちな栄養素を意識しましょう

カルシウムや鉄・ビタミン類は不足しがちな
栄養です。普段の食事や間食にプラスして取り
入れるようにしましょう。



10月 献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ポテト サラダ	ゆかり あえ	ツナごぼう サラダ	なんばん マヨあえ	のり酢 あえ
ごまだれ 焼き肉	ししゃもの かりん揚げ	チリコン カンドック の具	ぎせい 豆腐	
ごはん	ごはん	ポトフ	ごはん	いわしの かば焼き丼
厚揚げの みそ汁	すき焼き 風煮	セリコン カンドック	いも団子汁	豚汁
634/26.1/2.0 791/31.0/2.6	591/26.8/2.3 746/32.5/2.9	617/28.8/3.0 759/34.3/3.5	623/23.8/2.3 781/28.1/3.1	643/27.4/2.5 819/33.9/3.0
9	10	11	12	13
スポーツの日	春雨 サラダ	手作り りんごゼリー	まこも たけの ごま酢あえ	アーモンド おひたし
	いかの チリソース がらめ	マセドアン サラダ	ほっけの 塩麹焼き	手作り れんこん メンチ
	ごはん	ほうれん草の クリーム ソース	ごはん	ごはん
	豆乳 中華スープ	ソフト麺	豚じゃが 南蛮煮	わかめの みそ汁
	644/25.4/2.5 807/30.2/3.0	686/29.8/1.9 840/36.2/2.3	601/27.3/2.1 752/32.9/2.7	671/26.3/2.3 836/31.4/2.7
	田尻・北鱸石小欠食		かしわき食育5か条の日献立	田尻小・東中欠食
16	17	18	19	20
カルシウム サラダ	こぶたく サラダ	佃煮 佃煮小魚	のりじゃこ あえ	いりどり あえ
カップ シュウマイ	レバーと ポテトの 甘辛		米粉の もちもち つくね	さばの みそ煮
ごはん	ごはん	切干 ビビンバ	ごはん	ごはん
白菜の スープ	ワンタン スープ	キムチ スープ	高野豆腐の みそ汁	けんちん汁
618/27.1/2.4 772/32.3/3.0	632/26.6/2.1 792/31.3/2.5	637/26.7/2.8 792/31.2/3.2	603/26.8/2.4 755/31.9/2.9	600/28.4/2.3 754/33.9/2.8
田尻小欠食	ヘルシオDAY		ばくもぐランチ	東中欠食
23	24	25	26	27
菊の おかか あえ	望わめと れんこんの きんぴら	ひじき サラダ	梅マヨ あえ	ごま あえ
麩かつ	きりざい	白身魚の パン粉焼き	とり天	鮭の もみじ焼き
わかめ ごはん	ごはん	食パン	ごはん	ごはん
きのこ汁	いも煮	ミネスト ローネ	だんご汁	じゃがいも のみそ汁
607/21.4/2.8 760/25.2/3.2	602/25.0/2.6 756/29.7/3.1	600/27.7/2.7 735/33.5/3.5	656/25.7/2.2 821/30.9/2.8	638/26.7/2.3 801/31.9/2.7
		第二中欠食	ごち旅〜大分県〜	
30	31	10月の地場産物は...		
切干大根の ナムル	手作り かぼちゃプリン	ごはんと 大豆	まこもたけ	
ごはん	秋色カレー			
634/23.9/2.3 790/28.2/2.7	682/26.7/2.6 840/29.7/2.9			
比良・北鱸石小・東中欠食	ハロウィン献立			
<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> <p>小：1献立 - たんぱく質/塩分 中：1献立 - たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>				

かしわざき食育5か条の日献立
食卓に旬の食材、地元の野菜



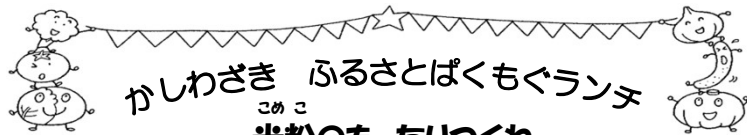
中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条の日献立」を実施しています。今月は「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに、12日に実施します。柏崎地域の特産物である「まこもたけ」を使ったごま酢あえが登場します。旬のまこもたけをおいしくいただきますよう。



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」

今月のヘルシオDAYは、17日です。「こぶたくサラダ」には、塩昆布とかつお節が入っています。昆布に含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれるイノシン酸を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなることが知られており、それを「うま味の相乗効果」と呼びます。うま味の相乗効果を活用することで、塩分を控えても味の満足感がアップするので、おいしさはそのまま減塩することができますよ！



米粉のもっちりつくね

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、新潟県産の米粉を使ったつくねです。おいしくいただきますよう。



給食で味わおう！日本全国 旅気分♪ ～ぶらりごちそうの旅～

中央調理場の給食では、「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を実施しています。全国各地の料理を味わうことで、様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。



今月のごち旅は、大分県



大分県のソウルフードである「とり天」や「だんご汁」、大分県日田市で栽培が盛んな梅を使った「梅マヨあえ」が登場します。お楽しみに！



10月の給食予定&材料表

2023年10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・海そう	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、ハム、だいず あつあげ、みそ	牛乳	にら、にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ、コーン、きゅうり なめこ、ねぎ、だいこん	ごはん、じゃがいも さとう、片栗粉	ごま、油 ノンエッグ マヨネーズ
3	火	やきとうふ、ぶた肉 かつおぶし	牛乳 ししゃも	にんじん、こまつな しそ	しらたき、たまねぎ、ねぎ、はくさい えのきだけ、もやし	ごはん、さとう 片栗粉	油、ごま油
4	水	ぶた肉、だいず ウィンナー、ツナ ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	ピーマン、トマト にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり ごぼう、セロリ	パン、じゃがいも 片栗粉	油、ごま オリーブ油
5	木	とうふ、たまご、みそ とり肉、ぶた肉、ちくわ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、だいこん、ねぎ ごぼう、つきこん、キャベツ	ごはん、いもち 片栗粉、さとう	油、ごま ノンエッグ マヨネーズ
6	金	いわし、とうふ、ツナ だいず、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん ごぼう、キャベツ	ごはん、じゃがいも さとう、片栗粉	油
10	火	いか、ハム、とうふ 豆乳、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし きゅうり、しらたき、はくさい、たまねぎ	ごはん、じゃがいも はるさめ、さとう 片栗粉	油、ごま ごま油
11	水	豆乳、だいず、とり肉 ハム、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり コーン、りんご	ソフトめん、じゃがいも リンゴジュース、さとう ゼリーのもと	オリーブ油 ホワイトルウ ベシメルソー ス
12	木	ほっけ、ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、しらたき、たまねぎ しいたけ、ごぼう、まこもたけ、コーン	ごはん、じゃがいも さとう	ごま油 油、ごま
13	金	とうふ、だいず、豆乳 ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、れんこん もやし	ごはん、小麦粉 パン粉	油 アーモンド
16	月	ぶた肉	牛乳、チーズ ちりめん	にんじん、こまつな チンゲンサイ	ねぎ、しいたけ、しょうが、たけのこ はくさい、えのきだけ、きゅうり	ごはん、しゅうまい皮 はるさめ、さとう 片栗粉	ごま油 ごま
17	火	ぶた肉、とり肉 レバー、かつおぶし	牛乳 しおこんぶ	にら、にんじん こまつな	ねぎ、もやし、しょうが、メンマ しいたけ、にんにく、キャベツ、たくあん	ごはん、じゃがいも ワカ皮、片栗粉 さとう	油、ごま油 ごま
18	水	ぶた肉、たまご あつあげ、みそ	牛乳 かたくちいわし	こまつな、にんじん にら	もやし、きりぼしだいこん、しょうが、キムチ たけのこ、はくさい、にんにく、えのきだけ	ごはん、はるさめ さとう	ごま ごま油
19	木	ぶた肉、とり肉、だいず こうやとうふ、みそ	牛乳、ひじき のり、わかめ ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、もやし、えのきだけ ねぎ	ごはん、じゃがいも 米粉、片栗粉、さとう	ごま
20	金	さば、とうふ、ハム とり肉、かつおぶし みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん しいたけ、ごぼう、キャベツ、コーン	ごはん、さといも さとう	ごま ごま油
23	月	あつあげ、ぶた肉 ハム、かつおぶし	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、えのきだけ、なめこ ごぼう、しいたけ、きく、もやし	ごはん、くるまふ 小麦粉、パン粉 さとう	油、ごま油 ごま
24	火	なっとう、ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん、さやいんげん のざわな	たくあん、ごぼう、しめじ、つきこん ねぎ、れんこん	ごはん、さといも さとう	ごま、油
25	水	ほき、だいず ウィンナー	牛乳、チーズ ひじき	バジル、にんじん トマト	にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン セロリ、たまねぎ	パン、じゃがいも パン粉、さとう いちごジャム	オリーブ油
26	木	ぶた肉、とり肉 だいず、かつおぶし みそ	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ、うめ	ごはん、さといも ほうとう、片栗粉 小麦粉	ごま油、油 ノンエッグ マヨネーズ
27	金	さけ、とうふ、だいず みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、キャベツ	ごはん、じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま
30	月	ぶた肉、とうふ、ハム たまご	牛乳	にら、にんじん こまつな	しょうが、たけのこ、しいたけ、にんにく ねぎ、えのきだけ、もやし、きりぼしだいこん	ごはん、はるさめ まき皮、片栗粉 さとう	油、ごま油 ごま
31	火	とり肉、ツナ、豆乳	牛乳、わかめ	にんじん、トマト かぼちゃ	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく しめじ、エリンギ、きゅうり、キャベツ	ごはん、さつまいも プリンの素、さとう	油、ごま油 カレールウ