

令和7(2025)年

9月 給食だより

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時期です。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



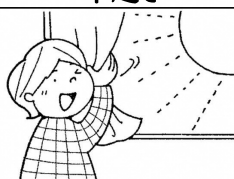
子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けましょう。

はやね
早寝



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。

はやお
早起き



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。

あさ
朝ごはん



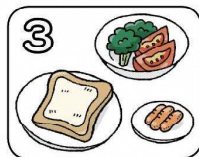
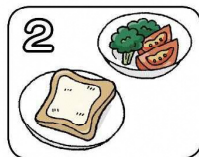
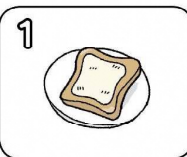
夕食でとったエネルギーは
朝には残っていません。午前
中を元気に活動するために、
朝食をとりましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

主食 + 1品

主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

前日の夕食の
残りのおかず
や冷凍食品な
どを活用する
こともおすすめ
です！

9月 献立表

月	火	水	木	金
1 フルーツ& ゼリーあえ ごまだれ 焼肉丼 648/26.1/2.0 807/30.6/2.2	2 糖後ソース 青菜の ナムル ごはん 612/27.5/2.2 763/32.8/2.6	3 磯ドレッシ ングあえ ゆかり ごはん 567/27.8/3.2 704/32.2/3.7	4 ししゃもの ごまチーズ 焼き ごはん 644/25.9/2.6 802/30.8/3.1	5 冷凍パイ ン レモン ドレッシング サラダ ごはん 603/26.3/2.3 743/30.8/2.9
8 ポテト サラダ ごはん 627/28.4/2.3 782/33.6/3.2	9 レバーと ポテトの 中華風 ごはん 604/24.1/2.2 753/28.7/2.4	10 フレンチ サラダ はちみつ レモン トースト ごはん 607/20.4/3.1 744/24.3/3.6	11 もものタルト 中華 きゅうり ごはん 614/21.4/3.2 750/24.9/3.6	12 華わかめの きんぴら ごはん 614/26.8/2.4 768/32.0/2.9
15 敬老の日 敬老の白 595/28.7/2.1 747/34.1/2.8	16 枝豆 サラダ チキンカレー (麦ごはん) 639/20.8/2.4 790/24.7/2.8	17 しょうゆ フレンチ ごはん 576/26.6/2.4 722/31.2/2.9	18 なめだけ あえ ごはん 611/30.6/2.3 762/36.2/2.7	19 糸うい の五目なます ごはん 595/28.7/2.1 747/34.1/2.8
22 梨 ツナ そぼろ丼 603/27.5/2.0 757/32.7/2.5	23 秋分の白 お月見 605/28.5/2.2 755/33.8/2.7	24 ウィンナー とチーズの 春巻き ごはん 672/30.3/3.7 869/38.1/4.5	25 じゃがいも の昆布あえ ごはん 592/25.0/2.2 742/30.0/2.8	26 親ひたし カップ 卵焼き ごはん 570/27.6/2.3 714/32.4/2.9
29 ヨーグルト のり酢 あえ ごはん 678/29.0/2.0 840/34.2/2.3	30 鶏の から揚げ ごはん 605/28.5/2.2 755/33.8/2.7	9月の地場産物は... ごはん いとうり 大豆 なす なす	今月から始まります ハクエイト給食 ★9月：鯖石小学校 ★10月：北鯖石小学校 ★11月：比内小学校 ★12月：田尻小学校 ★2・3月：中学3年生 たのしみだね！	*都合により 献立を一部 変更する場合は あります。 ご了承ください。 小：1時～1時15分 中：1時15分～1時30分 全校欠食の学校・行事など

9月の給食予定&材料表

2025年9月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「香辛料」

今月のヘルシオDAYは、25日です。「お魚チリソース」のタレには豆板醤を使っています。辛味のあるスパイスを料理に加えることで、味がひきまり、しょうゆなどが少なくてもおいしく仕上がります。豆板醤、カレー粉などの香辛料を上手に活用しましょう。



えちゴンのぱくもぐランチ

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「糸うりの五目なます」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22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。みんなが大好きなそばろ丼を、楽しくおいしくいただきます。



給食レシピ



◇◇ はちみつレモントースト ◇◇

焼いていると、給食室に甘い香りがいっぱいに広がり、幸せな気分になります。チーズをのせて「はちみつチーズトースト」にしてもおいしいですよ。

【材料】 4人分

- ・食パン：4枚
- ・マーガリン（又はバター）：大さじ2
- ・はちみつ：小さじ2
- ・砂糖：大さじ1
- ・レモン汁：小さじ1

【作り方】

- ①マーガリン（又はバター）を少しやわらかくして、はちみつ、砂糖、レモン汁を混ぜる。
- ②パンにぬる。
- ③トースターで焼く。
※あまり焼きすぎない方がおいしいです。

	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）	
	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・いち・砂糖	油脂
1月	ぶた肉、みそ、ベーコン、とうふ	牛乳	にんじん、ピーマン、モロヘイヤ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ねぎ、りんご、パイナップル、もも	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、ゼリー	油、ごま油、ごま
2火	たら、とり肉、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、コーン、とうがん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ	油、ごま油、ごま
3水	肉だんご、とうふ、だいず、みそ	牛乳、ししゃも、チーズ、のり	こまつな、にんじん	もやし、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	米	ごま、油
4木	とり肉、ハム、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、かぼちゃ、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、なす、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう	油
5金	ぶた肉、あつあげ、たまご、かつおぶし、ツナ、なると	牛乳、あおさ	にんじん、こまつな	ゴーヤ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、パイナップル	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
8月	ぶた肉、ハム、みそ	牛乳、ひじき、しらすぼし、わかめ	にんじん	しょうが、ごぼう、きゅうり、コーン、にんにく、もやし、たまねぎ、メンマ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
9火	とり肉、レバー、かつおぶし、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、たくあん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
10水	ツナ、ベーコン	牛乳、スキムミルク、なまクリーム	にんじん、かぼちゃ	レモン汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン	パン、はちみつ、さとう	マーガリン、オリーブ油、油、ホワイトルウ、生クリーム
11木	ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	キムチ、たくあん、ねぎ、にんにく、きゅうり、コーン、しょうが、もやし、メンマ	米、さとう、ワンタン、もものタルト	ごま油、ごま
12金	さけ、みそ、さつまあげ、ぶた肉、あつあげ	牛乳、くきわかめ	にんじん	たまねぎ、ごぼう、つきこん、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	マヨネーズ、ごま油、ごま
16火	とり肉、ハム	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えだまめ	米、むぎ、じゃがいも、さとう、パンナコッタ	油、カレールウ
17水	とり肉、ぶた肉、とうふ、とうにゅう、ハム、ベーコン	牛乳、もずく	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、たけのこ、えのきだけ	米、パンこ、さとう	デミグラスソース、オリーブ油
18木	とり肉、とうふ、たまご	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、なめだけ、えのきだけ、たけのこ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、かたくりこ	油、ごま
19金	さば、あぶらあげ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	いとうり、きゅうり、しいたけ、きくらげ、しらたき、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま
22月	とり肉、ぶた肉、ツナ、たまご、かまぼこ	牛乳	にんじん、きぬさや	しょうが、たまねぎ、えだまめ、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきだけ、梨	米、むぎ、さとう、はるさめ	油
24水	ぶた肉、なると、みそ、ウィンナー、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、もやし、メンマ、コーン、ねぎ、きりぼしだいこん	中華めん、はるまきのかわ、こむぎこ、さとう	ごま油、油、ごま
25木	メルルーサ、ベーコン、とうふ、たまご	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、にら	たまねぎ、コーン、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
26金	とり肉、だいず、たまご、かまぼこ、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えだまめ、菊の花、もやし、うめ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さとう	油
29月	とり肉、ツナ、ぶた肉	牛乳、のり、ヨーグルト	こまつな、にんじん、さやいんげん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しらたき	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
30火	ほき、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	にんにく、キャベツ、きゅうり、たくあん、たけのこ、えのきだけ	米、パンこ、はるさめ、ふ	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ