

2020年

10月こんだて表・食材表



今月の給食目標

食事と運動について知ろう

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<div>今月の地場野菜は…</div> <div>じゃがいも たまねぎ いたどり</div> <div>キャベツ かぼちゃ ねぎ</div> <div>だいこん など</div>	<div>赤・緑・黄 (1~6群)</div> <div>の食べ物をバランスよく食べましょう!</div> <div>エネルギー/たんぱく質/塩分</div> <div>上段: 小学生(中学年)</div> <div>下段: 中学生</div>	<div>赤</div> <div>たんぱく質をとる食品</div> <div>働き: 筋肉や血液、骨などを作る。</div> <div>食品: 肉、魚、卵、豆、豆製品など</div> <div>2</div> <div>カルシウムをとる食品</div> <div>働き: じょうぶな骨や歯を作る。</div> <div>食品: 乳類、藻類、小魚</div> <div>3</div> <div>ビタミンAをとる食品</div> <div>働き: 皮膚や粘膜を健康に保つ。</div> <div>食品: 緑黄色野菜</div> <div>4</div> <div>ビタミンB群やミネラルをとる食品</div> <div>働き: 体の抵抗力を高める。</div> <div>食品: 色のうすい野菜、果物、きのこ類</div> <div>黄</div> <div>炭水化物をとる食品</div> <div>働き: エネルギー源になる。</div> <div>食品: ごはん、パン、めん類、いも類</div> <div>6</div> <div>油脂をとる食品</div> <div>働き: 少量でエネルギー源になる。</div> <div>食品: 油脂類</div>	<div>1</div> <div>あじ、みそ、油あげ、だいず、とうふ</div> <div>2</div> <div>牛乳、わかめ</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな</div> <div>4</div> <div>キャベツ、もやし、ねぎ、えのきだけ、しょうが</div> <div>5</div> <div>米、じゃがいも、かたくり粉、さとう</div> <div>6</div> <div>油、ごま、ねりごま</div>	<div>1</div> <div>ぶた肉、ベーコン</div> <div>2</div> <div>牛乳、のり</div> <div>3</div> <div>にんじん、トマト、ブロッコリー</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、しめじ、にんにく</div> <div>5</div> <div>米、さつまいも、さとう、お月見団子</div> <div>6</div> <div>油、チゲソース、ハヤシルー、ごま</div>
<div>5</div> <div>とり肉の トマトソース焼き</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳、おチーズ、ひじき</div> <div>3</div> <div>ブロッコリー、にんじん、パセリ、ゆかり</div> <div>4</div> <div>きくらげ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんにく</div> <div>565kcal/28.1g/1.9g</div> <div>722kcal/34.2g/2.4g</div>	<div>6</div> <div>五目きんぴら</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳、わかめ</div> <div>3</div> <div>にんじん、いんげん</div> <div>4</div> <div>ごぼう、つぎこん、だいこん、えのきだけ、ねぎ</div> <div>578kcal/25.8g/3.1g</div> <div>731kcal/30.3g/3.7g</div> <div>歯(ハッピー)給食</div>	<div>7</div> <div>おがかあえ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな</div> <div>4</div> <div>ねぎ、つぎこん、もやし、はくさい、きのこ水煮、だいこん</div> <div>604kcal/26.7g/2.0g</div> <div>791kcal/34.0g/2.5g</div>	<div>8</div> <div>アーモンドサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな</div> <div>4</div> <div>ねぎ、つぎこん、もやし、はくさい、きのこ水煮、だいこん</div> <div>630kcal/25.0g/2.1g</div> <div>804kcal/30.7g/2.6g</div>	<div>9</div> <div>ブルーベリーゼリー</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな、かぼちゃ</div> <div>4</div> <div>ねぎ、きゅうり、たまねぎ、さうり、しょうが</div> <div>667kcal/26.4g/2.5g</div> <div>825kcal/31.4g/3.0g</div> <div>お月見献立</div>
<div>12</div> <div>ひじきの サラダ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳、ひじき</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな</div> <div>4</div> <div>だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ</div> <div>646kcal/32.7g/2.1g</div> <div>821kcal/40.7g/2.7g</div>	<div>13</div> <div>きりざい</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳、しやし</div> <div>3</div> <div>にんじん、のどかなづけ、いんげん</div> <div>4</div> <div>たくあん、だいこん、きくらげ、たけのこ、にんにく、しょうが</div> <div>612kcal/30.6g/2.4g</div> <div>778kcal/37.7g/2.9g</div>	<div>14</div> <div>のりず</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳、のり</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな</div> <div>4</div> <div>キャベツ、もやし、たまねぎ、メンマ、ねぎ、しょうが、にんにく</div> <div>620kcal/28.1g/1.8g</div> <div>774kcal/33.5g/2.1g</div>	<div>15</div> <div>さつまいも</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>きゅうり、ねぎ、ごぼう、つぎこん、れんこん、はくさい、だいこん、コーン、しょうが</div> <div>752kcal/30.3g/2.5g</div> <div>941kcal/36.2g/3.0g</div> <div>はまなすリクエスト給食</div>	<div>16</div> <div>中華の みそ汁</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>ねぎ、えだまめ、もやし、コーン、キムチ、さくら、さうり、しょうが</div> <div>592kcal/25.2g/2.4g</div> <div>801kcal/33.2g/2.9g</div>
<div>19</div> <div>マコモダケ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>まこもだけ、コーン、きゅうり、はくさい、ねぎ、ごぼう、キャベツ、だいこん、にんにく</div> <div>614kcal/30.1g/1.8g</div> <div>776kcal/36.2g/2.0g</div> <div>ばくもぐランチ</div>	<div>20</div> <div>しょうゆ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな、ブロッコリー</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、コーン、もやし、はくさい</div> <div>651kcal/29.4g/2.2g</div> <div>826kcal/35.6g/2.7g</div>	<div>21</div> <div>小魚入り</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、こまつな</div> <div>4</div> <div>ねぎ、もやし、しめじ、たまねぎ、しょうが、なし</div> <div>717kcal/24.2g/1.9g</div> <div>895kcal/29.3g/2.1g</div>	<div>22</div> <div>あさづけ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、はくさい、しょうが、にんにく</div> <div>616kcal/26.5g/2.3g</div> <div>784kcal/32.4g/2.8g</div>	<div>23</div> <div>レバーの 中華あえ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、いんげん</div> <div>4</div> <div>ねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、れんこん、はくさい</div> <div>700kcal/30.0g/1.4g</div> <div>877kcal/36.2g/1.7g</div>
<div>26</div> <div>りんご</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>ブロッコリー、にんじん、いんげん</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、しらたき、りんご、にんにく</div> <div>657kcal/29.1g/2.6g</div> <div>842kcal/36.4g/3.2g</div> <div>枇杷島小、半田小 全欠</div>	<div>27</div> <div>たくあん</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん</div> <div>4</div> <div>きゅうり、キャベツ、なめこ、たくあん、だいこん、ねぎ、つぎこん、コーン、しょうが、きのこ水煮、はくさい、れんこん、たまねぎ</div> <div>617kcal/26.3g/2.2g</div> <div>777kcal/31.5g/2.7g</div>	<div>28</div> <div>リョネーズ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>トマト、にんじん、パセリ</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、キャベツ、コーン、にんにく</div> <div>612kcal/25.5g/2.4g</div> <div>760kcal/31.3g/3.3g</div> <div>オリンピック給食(フランス)</div>	<div>29</div> <div>かぼちゃ</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>トマト、にんじん、パセリ</div> <div>4</div> <div>たまねぎ、キャベツ、コーン、にんにく</div> <div>676kcal/26.0g/2.2g</div> <div>870kcal/32.2g/2.9g</div> <div>ハロウィン献立</div>	<div>30</div> <div>マコモダケと</div> <div>牛乳</div> <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>3</div> <div>にんじん、ピーマン</div> <div>4</div> <div>ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、つぎこん、だいこん、ねぎ、ごぼう、まこもだけ、はくさい、なし</div> <div>593kcal/24.7g/1.6g</div> <div>748kcal/29.8g/2.0g</div> <div>鏡が沖中 全欠</div>

*柏崎市ホームページにも給食だよりが掲載されています→子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2020年 10月 給食だよ！



柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

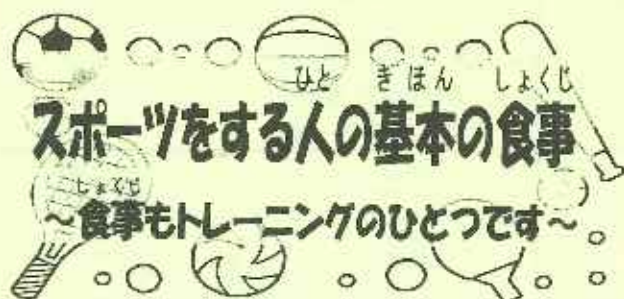
10月に入り、すっかり秋らしい気候になりました。
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋...いろいろな秋を楽しみたいものです。給食では、いもや魚、きのこなど実りの秋を迎えたおいしい食べ物をいろいろ取り入れていきます。

10月の給食目標

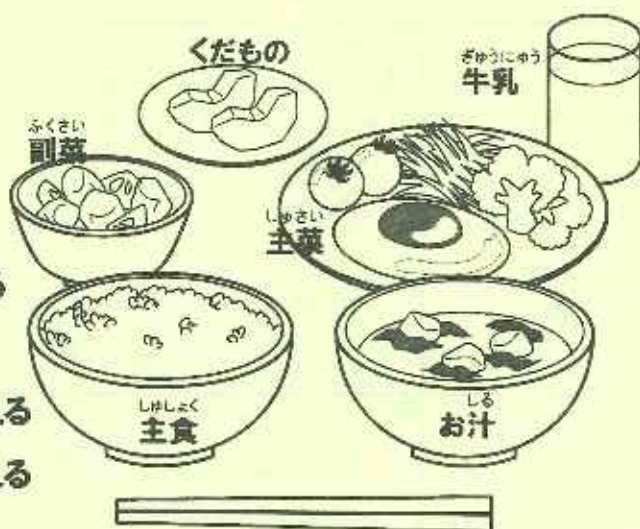
しょくじ うんどう
食事と運動について知ろう

基本は1日3食バランスよく！！

運動をしているからといって特別な食事はありません。主食、主菜、副菜、お汁や果物、牛乳をバランスよくそろえ、体重をこまめに量りながら、自分に必要なエネルギーをとりましょう。



- ①主食(ご飯・パン・めん類)⇒エネルギーのもとになる
- ②主菜(肉・魚・卵・豆・豆製品)⇒体をつくる
- ③副菜(野菜・海そう・きのこ・いも類)⇒体の調子を整える
- ④お汁(野菜・海そう・きのこ・いも類)⇒体の調子を整える
- ⑤乳製品⇒カルシウムの補給、骨を強くする
- ⑥くだもの⇒ビタミン・エネルギーの補給、けがの予防



1日に必要なエネルギー量

【単位：キロカロリー】

性別	活動量	男子			女子		
		少ない	ふつう	多い	少ない	ふつう	多い
小学生	低学年	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
	中学年	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
	高学年	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
中学生		2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
大人(30~49才)		2,300	2,650	3,050	1,950	2,000	2,300

(日本人の食事摂取基準2015より)

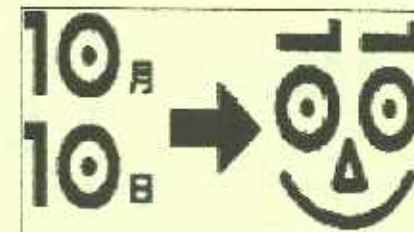
給食は、1日の

1/3の栄養量です。



10月10日は目の愛護デー

人が得る情報の8割は目から入るとも言われます。



目によい食べ物

10月10日がゆめと目に見えることから、目の愛護デーになりました

ビタミンA	うなぎ レバー たまごのきみ かぼちゃ ほうれんそう にんじん チーズ
アントシアニン	ブルーベリー くろまめ なす

かみかみ

歯(ハ)ッピー給食

レシピ

10月8日の献立
を紹介します。

お豆をかみしめよう！ チリコンライス

【材料 4人分】

【作り方】

- ・ごはん 4人分
 - ・ぶたひき肉 200g
 - ・ミックスビーンズ 100g
 - ・たまねぎ 中1個
 - ・エリンギ 1本
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・おろしにんにく 小さじ1
 - ・トマト缶 1缶
 - ・中濃ソース 大さじ1
 - ・さとう 小さじ1
 - ・塩、こしょう 適量
 - ・チリパウダー お好みの量
- ①たまねぎはあらみじん、エリンギは1cm角に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を入れ、ぶたひき肉とおろしにんにくを入れて炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、エリンギ、塩、こしょうを入れて炒める。
 - ③ミックスビーンズ、トマト缶、調味料を入れ、こがさないように10分位煮る。
 - ④水分がとんで、ぽってりしたら、チリパウダーを入れ、辛さを調整する。
 - ⑤ごはんにかけていただきます。

*おべんとうに！オムレツの具に！
トーストにのせてピザ風に！



10/15 はまなす特別支援学校中学部のリクエスト給食が登場します！
「みんなに、食べて喜んでもらいたい」という願いをこめて考えました。