

2021年度

## 9月 給食だより

柏崎市枇杷島地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。毎日元気に過ごすために生活リズムを見直しましょう。

9月の給食目標

生活リズムを整えよう！

生活リズムを整えるためには、

## 早寝

睡眠は、疲れをとったり  
体を成長させたりしま  
す。夜は早く寝て十分な  
睡眠を取りましょう。

## 早起

朝の光を感じると脳の  
中にセロトニンという  
物質が出てきて日中、  
元気に活動できます。

## 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、  
元気に活動するために朝ごはん  
を必ず食べましょう！



朝日を  
あびよう！



朝ごはんを食べよう！



でも…朝、食欲がない時は  
どうしたらいいの？

朝、食欲がない人は前日の夜の生活をふりかえ  
てみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る  
時間が遅かったりしていませんか？  
まずは、早寝、早起きを心がけて、朝からお腹  
がすくように生活リズムを整えて  
いきましょう。  
また、夕食後におやつや夜食を  
食べないようにしましょう。



## 9月 こんだて表

月	火	水	木	金
9月の地場産物				
こめ きゅうり かぼちゃ たまねぎ いとうり (予定)	じゃがいも なす (予定)	1 □ 一口ももゼリー こんにやく サラダ ソフトめん 夏のミート ソース	2 牛乳 コーン あえ 夏野菜と 車麩の 揚げ煮 ごはん あさりの みそ汁	3 牛乳 のりず あえ 鮭の マヨコーン 焼き ごはん じゃがいも のそぼろ煮
682 / 28.9 / 2.9 803 / 33.8 / 3.4 はまなす全欠	615 / 24.1 / 2.3 780 / 28.9 / 2.7	622 / 29.1 / 1.6 792 / 35.7 / 1.8		
6 牛乳 メープルワッフル 中華そば丼 (麦ごはん) 糸うりの 中華スープ	7 牛乳 きゅうりの ピリ辛 漬け ごはん かぼちゃ のみそ汁	8 □ フルーツヨーグルト ビーンズ サラダ はちみつ レモン トースト 冬瓜の カレースープ	9 牛乳 フロccoli サラダ とりにくの レモンあえ 小：1に 中：2に ごはん 春雨 スープ	10 牛乳 アーモンド サラダ コーン ピラフ 豚肉と 大豆の トマト煮
667 / 24.4 / 1.9 827 / 28.9 / 2.1	668 / 26.8 / 2.1 845 / 32.1 / 2.6 はまなす全欠	612 / 23.2 / 1.7 745 / 27.4 / 1.9 歯並び給食	632 / 26.2 / 2.4 797 / 31.0 / 3.0	616 / 25.5 / 2.1 750 / 30.5 / 2.7
13 牛乳 さつまいも のごまあえ ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) あつあけ のみそ汁	14 牛乳 なし 寒天 サラダ かぼちゃ カレー (麦ごはん)	15 牛乳 かぼちゃの そばろ あんかけ いかの 竜田揚げ ゆかり ごはん もずくの みそ汁	16 牛乳 こまつなの コマネーズ あえ 干草焼き ごはん どさんこ 汁	17 牛乳 糸うりの 五目なます 和風おろし ハンバーグ ごはん かき玉汁
618 / 25.3 / 2.2 783 / 30.7 / 2.7 鏡が沖中全欠	611 / 22.0 / 3.0 778 / 26.7 / 3.6	623 / 26.4 / 2.7 791 / 31.4 / 3.5	617 / 25.2 / 2.5 776 / 30.1 / 3.1	615 / 28.1 / 2.1 781 / 33.9 / 2.9 ばくもぐランチ
20 牛乳 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん ありがとう	21 ○ お月見団子 たくあん あえ あつやき たまご くり ごはん 秋の 実り汁	22 牛乳 糸うりの 中華サラダ 中巻めん マーボー スープ 青のり ソイポテト	23 牛乳 秋分の日 お彼岸 ひじきの 炒め煮 ごはん じゃがいも のみそ汁	24 牛乳 マスと チーズの 包み揚げ ごはん じゃがいも のみそ汁
626 / 23.6 / 2.5 779 / 28.1 / 3.0 十五夜献立	688 / 27.9 / 2.5 819 / 33.0 / 3.1 はまなす全欠	637 / 26.5 / 1.9 829 / 34.8 / 2.6 枇杷島小全欠		
27 □ くりのムース もやし ナムル キムチ チャーハン きのこ 鍋のスープ	28 牛乳 かおりあえ いわしの かば焼き さつまい も汁	29 牛乳 フロccoli のマヨ サラダ タンドライ チキン りんごジャム ABC スープ コッパン	30 牛乳 じゃこ サラダ スタミナ 納豆 ごはん にら豚汁	* 献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。
632 / 23.4 / 2.5 779 / 28.2 / 3.1	653 / 26.1 / 2.6 826 / 31.4 / 3.2	621 / 31.3 / 3.0 781 / 35.4 / 3.7	641 / 32.6 / 1.9 818 / 39.9 / 2.4	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・行事など

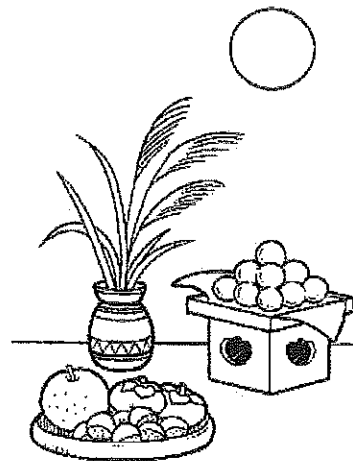
# ちゅうしゅうめいげつつきみ 中秋の名月とお月見

旧暦の7・8・9月は現在の8・9・10月頃です。旧暦の8月は秋の真ん中であるため、「中秋」と呼ばれました。また、旧暦8月15日（十五夜）の頃に夜空に浮かぶ満月は「中秋の名月」と呼ばれ、とてもきれいに見えるため、お月見をするようになりました。今年の十五夜は、9月21日です。給食では、秋の味覚の葉や里芋を使用し、デザートにはお月見団子をつけました。笑りの秋に感謝していただきましょう。

## じゅうごや 十五夜にすすきやお月見団子を飾るのはなぜ？

### ～すすき～

稲穂に見立てたすすきを飾り、来年の豊作を願っていました。魔除けとしても飾られていました。



### ～里芋・だんご・農作物～

丸い形が満月に似ていることや農作物が無事に収穫できたことを祝い、感謝する意味があります。

## えちごんのふるさとばくもぐランチ

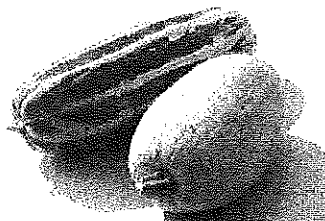
毎月19日は、「食育の日」です。柏崎市では、19日前後に、市内の保育園、小・中学校で共通のメニューを味わいます。



## さんげつ 今日は『糸ういの五目なます』です！

夏から秋にかけて「糸うり」が旬を迎えます。ゆでると実が糸のように細くほぐれることからこの名前がつけました。しゃきしゃきとした食感がおいしい野菜です。

ばくもぐランチでは、五目なますにさせていただきます。旬を味わいましょう。



# 9月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

令和3（2021）年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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・いも・砂糖	油脂
1	水	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、赤パプリカ	たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、黄パプリカ、なす、えだまめ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	ソフトめん、さとうももゼリー	油、デミグラスソース
2	木	とり肉、みそ、だいず、あさり、とうふ	牛乳、しおこんぶ	かぼちゃ、にんじん、こまつな	えだまめ、なす、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン	米、かたくりこ、くるまふ、さとう、じゃがいも	油
3	金	さけ、とり肉、あつあげ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、コーン、パセリ粉、キャベツ、もやし、つきこん、えだまめ、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま、油
6	月	ぶた肉、やきぶた、たまご、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、いとうり、コーン	米、むぎ、さとう、はるさめ、じゃがいも メープルワッフル	油、ごま油
7	火	レバー、みそ、とり肉、だいず、あぶらあげ	牛乳、わかめ	かぼちゃ、にんじん	しょうが、きゅうり、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
8	水	とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、とうがん、レモン汁、りんご	パン、じゃがいも、さとう、はちみつ フルーツ杏仁	油、カレールウ、 マーガリン
9	木	とり肉、ベーコン、とり団子	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ	レモン汁、パセリ粉、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きくらげ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま
10	金	とり肉、ベーコン、だいず、ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	たまねぎ、コーン、にんにく、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油、 アーモンド
13	月	ぶた肉、だいず、あつあげ、みそ	牛乳、わかめ、ひじき	こまつな、にんじん、ブロッコリー	ねぎ、つきこん、しょうが、にんにく、えのきたけ、コーン、たまねぎ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも、さつまいも	油、ごま
14	火	ぶた肉、だいず、とり肉	牛乳、スキムミルク、チーズ、くきわかめ、かんてん	にんじん、トマト、かぼちゃ	たまねぎ、にんにく、しょうが、えだまめ、キャベツ、きゅうり、なし	米、むぎ、さとう	油、カレールウ
15	水	とうふ、みそ、だいず、とり肉、いか	牛乳、もずく	にんじん、ピーマン、かぼちゃ	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、しょうが	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油
16	木	たまご、とり肉、だいず、ハム、ぶた肉	牛乳、わかめ	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、たけのこ、しいたけ、メンマ、ねぎ、もやし	米、さとう	油、ごま油、ごま、 ノンエッグマヨネーズ
17	金	あぶらあげ、こうやとうふ、とり肉、ぶた肉、とうふ、たまご	牛乳、わかめひじき	にんじん	きゅうり、きくらげ、いとうり、しいたけ、しらたき、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま
21	火	とうふ、ぶた肉、かまぼこ、厚焼きたまご	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、さといも お月見団子	ごま、くり
22	水	とうふ、ぶた肉、みそ、ハム、だいず	牛乳、あおのり	にら、にんじん	たまねぎ、もやし、メンマ、にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ、きゅうり、いとうり	中華めん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
24	金	ます、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉、あぶらあげ、うち豆	牛乳、チーズ、のり、ひじき	にんじん	ねぎ、えのきたけ、つきこん	米、はるまきのかわ、じゃがいも、さとう	油
27	月	ぶた肉、ベーコン、たまご、とうふ	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	ねぎ、キムチ、しょうが、コーン、きゅうり、もやし、切干大根、きのこ水煮、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、くりのムース	ごま、ごま油、油
28	火	いわし、あぶらあげ、みそ、とり肉、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ごま
29	水	とり肉、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	にんじん、パプリカ、ブロッコリー	にんにく、キャベツ、たまねぎ、しょうが、きゅうり、コーン	パン、りんごジャム マカロニ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
30	木	とり肉、なっとう、ツナ、ぶた肉、みそ、だいず、とうふ	牛乳、ちりめん	にんじん、にら	にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、つきこん、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま、油