

2022年度

9月 給食だよ

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場

TEL 21-0900

FAX 22-6866

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。

市のホームページ
からも見てね

9月の給食目標

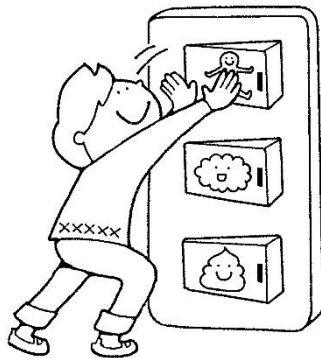
生活リズムを整えよう



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。

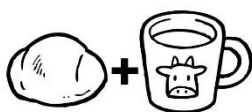
おなかのスイッチ



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111のかな？

レベル1



まずは早起きして、少しでも
食べる努力をしよう！

レベル2



今まで主食だけだった人は
もう1品増やしてみよう！

レベル3



理想的な朝ごはん！

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！

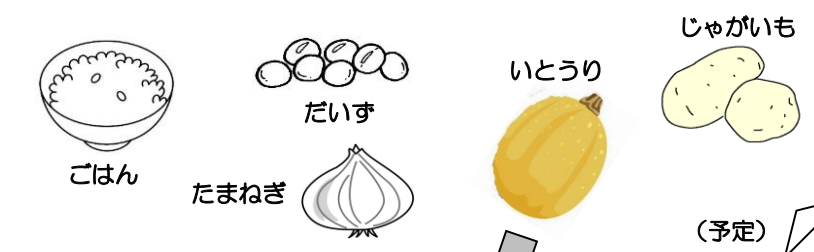
9月 こんだて表

月	9/20 火	水	木	金
かしわぎの <small>しょくいく じょうこんだて</small> 食育5か条献立 き  9/15 きょう いっしょに いただきます	ぱくもぐランチ 糸うりのごま酢あえ <small>なつ しゅうかく かしわぎせん</small> 夏に収穫した柏崎産の 糸うりを使用したあえ物 です。シャキシャキとし た糸うりの食感が 楽しめる <small>こんだて</small> 献立です。 	 9月 つごう こんだて けんりつ 都合により献立は変更さ せていただくことがありま す。ご了承ください。 小：I初献 - /たんぱく質/塩分 中：I初献 - /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	1  ゆかり あえ 鶏肉の 塩からあげ 小1こ 中2こ ごはん アーサー 汁 607 / 23.9 / 2.2 764 / 28.5 / 2.7	2  いそあえ あつやき たまご 五目 ごはん 洋風 肉じゃが 600 / 27.0 / 2.9 764 / 32.6 / 3.6
5  じゃがいも の昆布あえ 鮭フライ トマトソース ごはん 夕顔の みそ汁 666 / 27.0 / 1.9 836 / 33.0 / 2.3	6  大豆と小魚 のかりかり 揚げ 豚肉の ちゅうかい 中華炒め ごはん なすとポテ の南蛮 ごまみそ汁 688 / 27.8 / 2.2 869 / 33.4 / 2.7	7  ひじきと枝豆 のサラダ ピザ トースト かぼちゃの 豆乳スープ 634 / 26.4 / 3.5 793 / 32.4 / 4.4	8  糸うりの 五目なます 焼き肉丼 じゃがいも と油揚げ のみそ汁 636 / 25.1 / 2.1 802 / 30.1 / 2.7	9  コーン あえ まんまる ハンバーグ ごはん いもち 汁 685 / 26.6 / 2.4 858 / 32.2 / 3.0
はまなす欠食				
12  風味漬け レバーの みそ ケチャップ ごはん どさんこ 汁 627 / 26.5 / 2.7 793 / 32.2 / 3.5	13  五目 ひじき 松風焼き ごはん さつまいも のみそ汁 679 / 29.6 / 2.1 855 / 36.2 / 2.7	14  梨 じゃこ サラダ かぼちゃカレー (麦ごはん) 652 / 23.9 / 3.0 824 / 28.9 / 3.5	15  のりナッツ あえ 白身魚の レモン風味 ごはん 打ち豆の みそ汁 642 / 28.1 / 2.2 803 / 33.3 / 2.7	16  さっぱり ポテト サラダ 枝豆 ピラフ ミネスト ローネ 671 / 21.8 / 2.4 840 / 26.5 / 3.2
かしわぎの食育5か条献立				
19 敬老の日 	20 ぱくもぐランチ  糸うりの ごま酢あえ いかの カレー揚げ ごはん 小松菜の みそ汁 614 / 27.2 / 2.5 769 / 32.4 / 3.0 ぱくもぐランチ	21  コールスロー サラダ なすの トマトソース 709 / 26.4 / 3.0 891 / 32.5 / 3.4	22  しょうゆ フレンチ みそだれ とんかつ ごはん わかめ スープ 627 / 27.2 / 2.1 796 / 32.8 / 2.9 はまなす欠食	23 秋分の日 
26  なめたけ あえ チキン チキン ごぼう ごはん むらくも 汁 626 / 23.9 / 2.3 784 / 28.2 / 2.7	27 ヨーグルト  さつまいも のごまあえ 鯛の からあげ 茶めし すまし汁 668 / 29.0 / 2.0 832 / 34.3 / 2.4	28  カレー もやし カルカル グラタン アップル パン 野菜 スープ 632 / 26.6 / 3.2 786 / 32.2 / 3.9	29 チーズ  切り干 ナムル マーボー なす丼 肉ワンタン スープ 680 / 26.6 / 3.1 846 / 31.2 / 3.7	30 ふりかけ  秋ひたし ししゃも のごま夫 ごはん 芋煮汁 612 / 24.5 / 1.9 785 / 32.3 / 2.5

秋は地場産物がたくさん！

柏崎市の給食は、1年を通して、地場産物を使うことができますが、秋は特に地場産物が多い時期です。地場産物は、新鮮でおいしいだけでなく、地域の活性化や輸送にかかるガソリンやコストの削減にも貢献します。給食の地場産物に注目してみましょう。

9月の地場産物



糸うりってどんな野菜？

糸うりは、夏～秋が旬で、柏崎市で昔から食べられている野菜です。楕円形のかぼちゃのような見た目で、ゆでると実が糸のようにほぐれます。シャキシャキとした食感が特徴で、サラダやスープ、炒め物などどんな料理にも合うおいしい野菜です。



ゆでると



かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください！9月は、「き」がテーマの献立です。

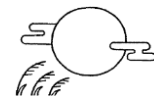
き



今日も一緒にいただきます

「き：今日も一緒にいただきます」は、食事を家族や友だちとともにし、その中で、感謝の心を育むことや食事のマナーを守ることを学んでほしいという思いから、設定されたテーマです。9/15の給食では、心をこめてあいさつをして、食事のマナーを守り、クラスの仲間と楽しく食事をしましょう。

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4（2022）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	木	とうふ、とり肉	牛乳、あおさ	にんじん	キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんにく	米、かたくりこ、さとう	ごま、ごま油、油
2	金	あつやきたまご、ぶた肉、とり肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、もやし	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油
5	月	あつあげ、みそ、だいず、さけ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん	ねぎ、えのきたけ、ゆうがお、コーン、たまねぎ、にんにく	米、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ	ごま、ごま油、油、オリーブ油
6	火	みそ、かぐら南蛮みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、ちりめん	にら、にんじん、ピーマン	たまねぎ、なす、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、さつまいも	ねりごま、油
7	水	ベーコン、ウインナー、とうにゅう、とり肉	牛乳、チーズ、ひじき	ピーマン、にんじん、フロッコリー、かぼちゃ	たまねぎ、にんにく、しめじ、コーン、キャベツ、きゅうり、えだまめ	食パン、さとう、こめこ	油、ホワイトルウ
8	木	あぶらあげ、みそ、ぶた肉、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、にら	ねぎ、たまねぎ、しめじ、しょうが、しらたき、きゅうり、いとうり、きくらげ、しいたけ	米、むぎ、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま
9	金	かまぼこ、とうふ、こうやどうふ、ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、しょうが、にんにく	米、さとう、いもち、お月見ゼリー	油、ごま油
12	月	みそ、レバー、とり肉、だいず、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、たくあん、しょうが、メンマ、ねぎ、もやし、コーン	米、かたくりこ、さとう	ごま、油、ごま油
13	火	あぶらあげ、とうふ、だいず、みそ、ぶた肉、とり肉、うち豆	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、つきこん	米、さつまいも、かたくりこ、パンこ、さとう	ごま、油
14	水	ぶた肉、だいず	牛乳、ちりめん、スキムミルク、チーズ	にんじん、ほうれんそう、トマト、かぼちゃ	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、なし	米、むぎ、さとう	ごま油、油、カレールウ
15	木	あつあげ、みそ、だいず、うち豆、ほき	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、キャベツ、レモン果汁	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	アーモンド、油
16	金	ハム、とり肉、ベーコン、だいず、ウインナー	牛乳	にんじん、トマト	きゅうり、コーン、たまねぎ、えだまめ、キャベツ	米、じゃがいも、さとう、マカロニ、米粉ドック	オリーブ油、油
20	火	あぶらあげ、みそ、とうふ、ハム、いか、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	ねぎ、きゅうり、いとうり、しょうが	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
21	水	とうにゅう、だいず、ぶた肉	牛乳	にんじん	セロリ、たまねぎ、なす、マッシュルーム、えだまめ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	米粉めん、かたくりこ、さとう、はちみつ、ホットケーキミックス、あずき甘納豆	オリーブ油、油、マーガリン
22	木	ハム、とうふ、みそ、ぶた肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ、コーン	米、さとう、パンこ、こむぎこ、かたくりこ	オリーブ油、ごま、油
26	月	たまご、ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	はくさい、キャベツ、なめたけ、ごぼう	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	油
27	火	あぶらあげ、たい	牛乳、のり、ヨーグルト	にんじん、みつば、フロッコリー	しょうが、コーン、ねぎ	米、ふ、かたくりこ、さつまいも、さとう	油、ごま
28	水	ベーコン、とり肉、こうやどうふ	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、にら	もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン	アップルパン、さとう、じゃがいも	生クリーム、油、ベシャメルソース
29	木	ぶた肉、みそ、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、ほうれんそう	たまねぎ、なす、えだまめ、しょうが、にんにく、たけのこ、もやし、切干大根、はくさい、しいたけ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、ワントン	油、ごま油、ごま
30	金	とうふ、ぶた肉	牛乳、ししゃも	ほうれんそう、にんじん	きく、もやし、うめぼし、しらたき、ねぎ、はくさい	米、こむぎこ、さといも、さとう	ごま、油