

2022年度

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

10月 給食だより

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋などといわれるように、じっくりと物事に取り組むことができる時季でもあります。栄養バランスの整った食事を心がけ、健康な体で秋を楽しみましょう。

市のホームページからも見てね！

10月の給食目標

食事と運動について知ろう

食事と運動について知ろう



食事の基本 ～大切なのは栄養バランス～

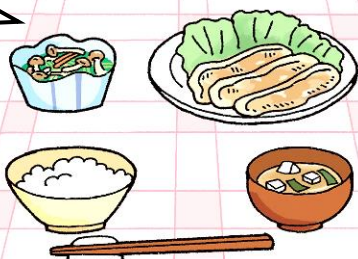
運動しているからといって、特別な食事は必要ありません。消費するエネルギーに合わせて主食の量で調整しましょう。大切なのは1日3回、栄養のバランスを考えて食べることです。

副菜(ふくさい)

体の調子を整えるよ！

主食(しゅしょく)

体を動かすエネルギーになるよ！



主菜(しゅさい)

じょうぶな体をつくるよ！

汁物(しるもの)

不足している食品を取り入れよう。水分補給にもなるよ！

乳製品やくだものを加えると、さらに栄養バランスがよくなります。
(カルシウム) (ビタミン)

こっちのバランスも
大切！

食事と運動のエネルギー量のバランスが大切です







食事でのエネルギー量



運動+生活+成長に使うエネルギー量

10月 こんだて表

月	火	水	木	金
<div>3</div> <div>牛乳</div> <div><div>わふうあ 和風和え</div><div>豆腐 ハンバーグ</div></div> <div><div>ごはん</div><div>ツルツル 豆乳スープ</div></div> <div>623 / 26.1 / 1.9 788 / 31.7 / 2.6</div>	<div>4</div> <div>牛乳</div> <div><div>さつまいも 豆乳プリン</div><div>だいコーン サラダ</div></div> <div><div>秋の ハヤシライス (麦ごはん)</div><div></div></div> <div>689 / 28.3 / 2.7 875 / 34.3 / 3.4</div>	<div>5</div> <div>牛乳</div> <div><div>りんご</div><div>カレー ポテ豆</div></div> <div><div>おおもろ 大麦めん</div><div>塩とり かきたま汁</div></div> <div>667 / 26.6 / 1.6 846 / 33.1 / 1.9</div> <div>はまなす欠食</div>	<div>6</div> <div>牛乳</div> <div><div>こまつなの ゴマネーズ あえ</div><div>さばの しょうが煮</div></div> <div><div>ごはん</div><div>けんちん 汁</div></div> <div>650 / 28.2 / 2.3 815 / 33.7 / 2.8</div> <div>鏡が沖中欠食</div>	<div>7</div> <div>牛乳</div> <div><div>キャロット サラダ</div><div>ポテトの ケチャップ 煮</div></div> <div><div>ごはん</div><div>カロテン みそ汁</div></div> <div>638 / 21.4 / 2.1 811 / 25.8 / 2.7</div> <div>目の愛護デー献立、鏡が沖中欠食</div>
<div>10</div> <div>牛乳</div> <div><div>スポーツの日</div><div></div></div>	<div>11</div> <div>牛乳</div> <div><div>さくせきつ 即席漬け</div><div>いわしの かば焼き丼 (茶めし)</div><div>さつま汁</div></div> <div>652 / 25.3 / 2.6 825 / 30.9 / 3.3</div> <div>枇杷島小欠食</div>	<div>12</div> <div>牛乳</div> <div><div>あおな 青菜 ナムル</div><div>あつあ 厚揚げの ピリ辛炒め</div></div> <div><div>ごはん</div><div>たまご 卵スープ</div></div> <div>615 / 26.3 / 1.6 782 / 31.8 / 1.9</div>	<div>13</div> <div>牛乳</div> <div><div>いそ ドレッシング あえ</div><div>とりく 鶏肉の レモンあえ 小1こ 中2こ</div></div> <div><div>ごはん</div><div>豆腐の みそ汁</div></div> <div>645 / 25.8 / 1.9 813 / 31.2 / 2.3</div>	<div>14</div> <div>牛乳</div> <div><div>なし</div><div>こんこん 根々 スナック</div></div> <div><div>ちゅうなん 中華丼 (麦ごはん)</div><div></div></div> <div>643 / 26.7 / 1.5 804 / 32.4 / 1.9</div>
<div>17</div> <div>牛乳</div> <div><div>ぶどう ゼリー</div><div>たいの アクア パツア</div></div> <div><div>まこも ピラフ</div><div>はなやさい 花野菜の 豆乳チリ</div></div> <div>655 / 29.2 / 2.8 826 / 35.1 / 3.2</div>	<div>18</div> <div>牛乳</div> <div><div>こまつな ソテー</div><div>といのねぎ みそ焼き</div></div> <div><div>ごはん</div><div>くきわかめ スープ</div></div> <div>637 / 27.3 / 2.5 795 / 32.3 / 3.1</div> <div>ばくもぐランチ</div>	<div>19</div> <div>牛乳</div> <div><div>くりの ムース</div><div>コールスロー サラダ</div></div> <div><div>ホットドック</div><div>コンソメ スープ</div></div> <div>655 / 22.8 / 2.8 799 / 28.0 / 3.7</div>	<div>20</div> <div>牛乳</div> <div><div>から 辛マヨあえ</div><div>しろみぎな 白身魚の BBQソース</div></div> <div><div>ごはん</div><div>さわにわん 沢煮碗</div></div> <div>615 / 24.4 / 2.2 780 / 28.7 / 2.7</div>	<div>21</div> <div>牛乳</div> <div><div>きりほしだいこん 切干大根の ごま酢あえ</div><div>とりく 豚肉の しぐれ煮</div></div> <div><div>ごはん</div><div>わふう 和風 ポトフ</div></div> <div>637 / 26.7 / 2.1 811 / 32.1 / 2.5</div> <div>はまなす欠食</div>
<div>24</div> <div>牛乳</div> <div><div>さといも 里芋の 肉みそ がらめ</div><div>きりざい</div></div> <div><div>ごはん</div><div>きのこ汁</div></div> <div>639 / 24.9 / 2.3 808 / 30.2 / 2.8</div> <div>枇杷島小欠食</div>	<div>25</div> <div>牛乳</div> <div><div>ひじきの サラダ</div><div>あきやさい 秋野菜の 揚げ煮</div></div> <div><div>ごはん</div><div>はくさい 白菜の みそ汁</div></div> <div>632 / 24.0 / 1.9 809 / 29.1 / 2.2</div>	<div>26</div> <div>牛乳</div> <div><div>アセロラ ゼリー</div><div>こんにやく サラダ</div><div>いわし カリカリ フライ 1人2こ</div></div> <div><div>うどん</div><div>カレー うどん汁</div></div> <div>656 / 26.3 / 3.0 789 / 32.3 / 3.9</div> <div>かしわざきの食育5か条献立</div>	<div>27</div> <div>牛乳</div> <div><div>こんぶ 昆布あえ</div><div>けい 鯉の 塩こうじ 焼き</div></div> <div><div>くりごはん</div><div>あきやさい 秋野菜の みそ汁</div></div> <div>613 / 31.7 / 2.6 779 / 38.0 / 2.9</div>	<div>28</div> <div>牛乳</div> <div><div>まめい 豆入り だいごくいち 大学芋</div><div>はいこうろう 回鍋肉丼 (麦ごはん)</div><div>ちゅうか 中華 コーン スープ</div></div> <div>672 / 26.4 / 1.6 826 / 31.5 / 2.1</div> <div>鏡が沖中欠食</div>
<div>31</div> <div>牛乳</div> <div><div>パンプキン パパロア</div><div>ビーンズ サラダ</div></div> <div><div>チキン ライス</div><div>パンプキン ンスープ</div></div> <div>656 / 25.0 / 2.7 836 / 30.5 / 3.5</div>	<div>10月</div> <div></div>	<div>かしわざきの 食育5か条献立</div> <div>か</div> <div>10/26</div> <div></div> <div>か 噛んでかしこく ひまんぼう 肥満予防</div>	<div>ばくもぐランチ</div> <div>とりのねぎみそ焼き</div> <div>10/18</div> <div></div> <div>今月は、秋ごろから旬 を迎えるねぎをたっぷり 使っています。香りのよ いねぎの風味を味わって いただきましょう。</div>	<div>*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。</div> <div>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</div>



過^すごしやす^いい季節^{きせつ}となりました。「〇〇の秋^{あき}」みなさんは、〇〇にどんな言葉^{ことば}を入^いれますか？スポーツ、読書^{どくしょ}、芸術^{げいじゆつ}、行楽^{こうらく}、いろいろあります^あが、やっぱり食欲^{あき}の秋^{あき}ですね。秋^{あき}は、いろいろなもの^{もの}が旬^{しゆん}を迎^{むか}える季節^{きせつ}です。梨^{なし}、ぶどう、りんご、柿^{かき}などの果物^{くだもの}、秋^{あき}刀^{さん}魚^まや鮭^{さけ}などの魚^{さかな}、葉^はやさつま^ないももおいしい、きのこも天然物^{てんねんもの}は秋^{あき}が旬^{しゆん}です。そして、忘れてはならない新潟^{にいがた}の実^みりといえ^いば、お米^{こめ}です。もう新米^{しんまい}を食^たべましたか？

ぜひ、いろいろな旬^{しゆん}を味^{あじ}わってみてください。



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！10月は、「か」がテーマの献立です。



よくかんで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを予防し、肥満になりにくいと言われています。他にも、よくかむことは、むし歯の予防や頭の働きをよくすることなどにつながります。10/26の給食は、いわしやこんにゃくなどかみ応えのある食材を取り入れました。よくかんで食べましょう。

10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
3	月	とうにゅう、ベーコン、ぶた肉、とり肉、こうやとうふ、とうふ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	きゅうり、もやし、しらたき、キャベツ、たまねぎ、しょうが	米、さとう、じゃがいも	ごま油、デミグラスソース
4	火	とうにゅう、ハム、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、トマト	だいこん、コーン、にんにく、たまねぎ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム	米、むぎ、さつまいも、プリンの素、さとう、じゃがいも	ごま油、油、ハヤシルウ、デミグラスソース
5	水	だいず、たまご、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	ごぼう、だいこん、はくさい、しょうが、りんご	大麦めん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油
6	木	さば、とり肉、とうふ、ハム	牛乳	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、コーン	米、さとう、さといも	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
7	金	みそ、だいず、あつあげ、ツナ、とり肉	牛乳	かぼちゃ、こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油
11	火	みそ、だいず、とうふ、とり肉、いわし	牛乳、しおこんぶ	にんじん	ねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり、しょうが	米、さつまいも、さとう、かたくりこ	ごま油、油
12	水	あつあげ、みそ、ぶた肉、とり肉、たまご、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな、チンゲンサイ、にら	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、コーン、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
13	木	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、キャベツ、コーン、レモン果汁	米、かたくりこ、さとう	油
14	金	えび、いか、うすらたまご、ぶた肉、だいず	牛乳、あおのり	にんじん	たまねぎ、はくさい、もやし、しょうが、にんにく、きくらげ、たけのこ、ごぼう、れんこん、なし	米、むぎ、かたくりこ、さつまいも	油、ごま油
17	月	あさり、たい、とり肉、ひよこ豆、とうにゅう、ベーコン	牛乳	赤パプリカ、にんじん、ブロッコリー、トマト	にんにく、たまねぎ、コーン、まこもたけ、カリフラワー	米、こめこ、マカロニ、じゃがいも、ぶどうゼリー	油、ホワイトルウ、オリーブ油
18	火	とうふ、ベーコン、みそ、とり肉	牛乳、くきわかめ	ほうれんそう、こまつな	もやし、エリンギ、キャベツ、コーン、ねぎ、しょうが	米、じゃがいも、さとう	オリーブ油、ごま油
19	水	ウインナー、とり肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	コッペパン、さとう、じゃがいも、くりのムース	オリーブ油
20	木	ほき、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし、たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、たけのこ、りんご	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油
21	金	あぶらあげ、ベーコン、あつあげ、ぶた肉	牛乳、しらすほし、ひじき	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	きりほしだいこん、コーン、だいこん、つきこん、しょうが、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	ごま、油
24	月	ぶた肉、なっとう、あぶらあげ、みそ、だいず、とり肉、とうふ	牛乳	さやいんげん、にんじん、のざわなづけ	しょうが、にんにく、たくあん、ねぎ、きのこ水煮（まいだけ、しめじ、えりんぎ、なめこ、えのき）	米、さといも、さとう	油、ごま、ごま油
25	火	とうふ、みそ、だいず、とり肉	牛乳、ひじき	こまつな、さやいんげん、にんじん	だいこん、はくさい、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ねぎ	米、さつまいも、かたくりこ、くるまふ、さとう	油、オリーブ油
26	水	いわしカリカリフライ、あぶらあげ、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	うどん、かたくりこ、アセロラゼリー	油、カレールウ
27	木	さけ、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、しめじ、だいこん	米、くり、さつまいも	ごま油
28	金	やきぶた、とうふ、だいず、みそ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、にら	ねぎ、コーン、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にんにく	米、むぎ、みずあめ、さとう、かたくりこ、さつまいも	くろごま、油
31	月	とり肉、ベーコン、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	米、パンプキンパバロア	油、ホワイトルウ、ベジャメルソース