令和８（2026）年

９月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX ２１－０００８

９月に入っても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

生活リズムをととのえよう

みなさんは規則正しい生活をしていますか？ 体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働きます。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、生活リズムをととのえましょう。

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とりましょう。

早起き

朝の光を感じると、脳内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、ほとんど残っていません。午前中、元気に活動するため朝ごはんを食べましょう。

朝日を浴びよう！

【お知らせ】

給食の牛乳は、ストローを使わずに飲む方法に変わります。

プラスチックごみ削減のため、令和８（2026）年８月より新潟県下一斉に、牛乳の「ストローレスパック」が導入されます。これに伴い、本市の学校給食におきましてもストローの提供を原則廃止し、パックを開いて直接飲む（直飲み）方式に変更いたします。

なお、低学年で開けるのが難しい児童や配慮が必要な児童生徒には無理をさせず、これまでどおりストローで飲めるよう学校に予備のストローを用意いたします。

保護者の皆様にはご心配な面もあるかと存じますが、環境保全の取組へのご理解と、ご家庭におけるお子様へのご指導・お声がけにご協力をお願い申し上げます。

柏崎市教育委員会教育総務課学校給食係

9月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
都合により献立の内容を変更することがあります。 **学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。**	**1** 牛乳 豆乳パンナコッタ 中華きゅうり キムタクチャーハン みそワンタンスープ	**2** 牛乳 コールスローサラダ セルフチリコンカン パンにはさんでたべてね。 野菜スープ 背割りコッペパン	**3** 牛乳 いちごヨーグルト 肉そぼろとナムルをのせてね！ ビビンバ（麦ごはん） トック卵スープ	**4** 牛乳 春雨サラダ いかのさらさ揚げ ごはん 豚汁
小：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分	537/20.2/3.2	551/25.7/2.6	648/27.5/2.3	607/29.7/2.0
中：ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/塩分	671/24.0/3.7	677/30.3/3.2	811/32.2/2.7	760/35.0/2.4
全校欠食の学校・行事食等				
7 牛乳 梨 ひじきサラダ ハヤシライス（麦ごはん）	**8** 牛乳 ポテトきんぴら ほっけのピリ辛焼き ごはん どさんこ汁	**9** 牛乳 磯香あえ 厚揚げのごまだれ ごはん 塩とり汁	**10** 牛乳 じゃこナッツサラダ チーズつくね蒸し ごはん 豆乳みそ汁	**11** 牛乳 こまツナサラダ レバーとポテトの中華風 ごはん わかめスープ
595/20.7/2.4	566/28.3/2.5	632/24.2/2.2	685/32.9/2.2	589/25.0/2.1
752/24.9/3.0	708/33.3/3.1	787/28.4/2.5	851/39.1/2.5	737/29.5/2.6
14 牛乳 フルーツ&ゼリーあえ いろいろお豆のサラダ チキンカレー（麦ごはん） き	**15** 小1～2年　1ぴき 小3年～　2ひき 牛乳 しょうゆフレンチ ししゃもフライ ごはん 沢煮わん	**16** 牛乳 グリーンサラダ なすミートグラタン フルーツコッペパン コンソメスープ	**17** 牛乳 青菜のそぼろ炒め さばのみそ煮 ごはん けんちん汁	**18** 牛乳 糸うりのごま酢あえ ぶた肉の生姜炒め ごはん カロテンみそ汁
643/19.9/1.9	578/23.7/2.0	605/27.1/3.1	563/25.0/2.2	585/27.3/2.1
813/23.8/2.4	727/28.6/2.4	743/32.1/4.1	709/29.9/2.7	731/32.1/2.6
かしわざき食育5か条献立「き」				ふるさとぱくもぐランチ
 心を込めて 給食の片づけ 感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう 食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう 食器に食べ物がついていないかを確認しよう 配ぜん台をきれいにしよう 		**ごはん茶わんとおぼんが新しくなりました！**	**24** 牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン わかめサラダ うま煮丼（麦ごはん）	**25** お月見ゼリー 牛乳 ゆかりあえ いわしのかば焼き ごはん お月見だんご汁
			595/23.0/2.5	628/23.7/2.0
			756/27.6/2.8	781/28.3/2.4
				十五夜献立
28 牛乳 ごまネーズサラダ 千草焼き ごはん なめこのみそ汁	**29** 牛乳 じゃが芋のこんぶあえ お魚チリソース ごはん あさりの中華スープ	**30** 牛乳 海そうサラダ ローストポテト&ナッツ 中華めん 野菜たっぷりジャージャーめん	9/14(月)は、 かしわざき食育5か条献立 き 今日も一緒にいただきます 	**今月の地場産物** ・米（柏崎産コシヒカリ） ・糸うり ・大豆 ※天候や収穫量により使用できない場合があります。
604/26.3/2.4	574/23.3/2.4	642/27.5/3.0		
752/30.7/2.6	723/27.7/3.2	830/34.4/3.6		
第一中欠食				

9月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	体をつくる(赤) 1群 豆腐・卵・魚・肉	体をつくる(赤) 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜・果物	エネルギー源になる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	エネルギー源になる(黄) 6群 油脂
1	火	ぶた肉、とりひき肉、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、とうにゅうﾊﾟｳﾀﾞｰ	ごま油、ごま
2	水	ぶた肉、レバー、だいず、ひよこまめ、とり肉、ウィンナー	牛乳	ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん	パン、こめこ、じゃがいも	油、デミグラスソース
3	木	ぶた肉、だいず、みそ、たまご	牛乳、わかめ、いちごヨーグルト	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、もやし、たまねぎ	米、むぎ、さとう、トック	油、ごま油、ごま
4	金	いか、ハム、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、きゅうり、もやし、だいこん、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
7	月	ぶた肉	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、キャベツ、きゅうり、なし	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、ごま
8	火	ほっけ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、ごぼう、つきこん、キャベツ、メンマ、コーン、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、油、ごま
9	水	あつあげ、ハム、とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、コーン、ごぼう、キャベツ、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
10	木	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、あぶらあげ、だいず、みそ	牛乳、チーズ、ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、つきこん	米、パンこ、じゃがいも	アーモンド、オリーブ油
11	金	とり肉、レバー、ツナ、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
14	月	とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト、ピーマン、ブロッコリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、かんづめ（りんご、パイナップル、もも）	米、むぎ、じゃがいも、ゼリー	油、カレールウ
15	火	ハム、ぶた肉	牛乳、ししゃも、あおのり	ほうれんそう、にんじん	もやし、たけのこ、ごぼう、きりぼしだいこん、えのきたけ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、はるさめ	油
16	水	ぶた肉、だいず、とり肉、ウィンナー	牛乳、ひじき、チーズ	トマト、ブロッコリー、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり	フルーツコッペパン、マカロニ、さとう、じゃがいも	油
17	木	さばみそに、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、はるさめ	油
18	金	ぶた肉、みそ、ハム、あぶらあげ、とうふ、だいず	牛乳	にら、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	しょうが、たまねぎ、つきこん、いとうり、もやし、きゅうり、えのきたけ	米、さとう	油、ごま油、ごま
24	木	ぶた肉、ハム、とうにゅう	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、りんご	米、むぎ、さとう、かたくりこ、ホットケーキミックス、さつまいも	ごま油、ごま
25	金	いわし、ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しいたけ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、おじゃがもちボール、おつきみゼリー	油、ごま
28	月	とり肉、たまご、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、きゅうり、キャベツ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
29	火	メルルーサ、あさり、とうふ	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、にんにく、しょうが、コーン、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
30	水	ぶた肉、だいず、みそ、とり肉	牛乳、海そう	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン	ちゅうかめん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油、アーモンド、オリーブ油

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう

朝ごはんに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。前日の夕ごはんのおかずを多めに作っておいて、朝ごはんに食べるのも手間がはぶけておすすめです！

朝ごはんステップアップ 1・2・3

『キムタクチャーハン』

【材料(4人分)】
- ごはん……茶わん4杯分
- 豚コマ……80g
- 白菜キムチ……80g
- たくあん……50g
- にんじん、ねぎ…各20g
- ごま油……小さじ1(5g)
- おろしにんにく…少々
- しょうゆ……大さじ1/2(9g)
- 中華スープの素…小さじ1/2(1.5g)
- 塩こしょう……少々

【作り方】
①たくあん、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
②油を熱し、にんにくを加え、豚コマ、にんじんを炒める。
③ねぎ、キムチ、たくあんも加えて炒める。
④ごはんを入れ、具と混ぜ合わせ、調味料を加えて、よく混ぜ合わせる。

キムチの「キム」とたくあんの「たく」を合わせて「キムタク」です！コリコリ、シャキシャキといろんな食感が楽しめます。味もしっかりついていて、暑い時期におすすめのメニューです♪