

令和7(2025)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
生活リズムをととのえよう



子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けましょう。

はやね
早寝



睡眠は、疲れを取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しましょう。

はやお
早起き



朝の光を感じると、覚醒を促すホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。早起きをして太陽の光をたっぷり浴びましょう。

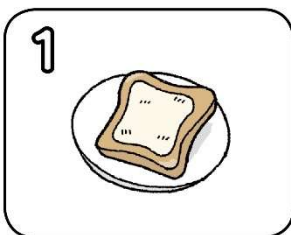
あさ
朝ごはん



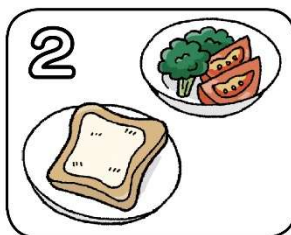
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中を元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

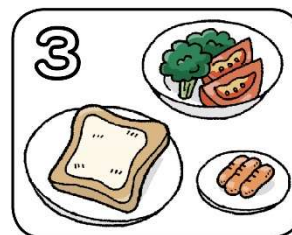
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



前日の夕食の残りのおかずや冷凍食品などを活用することもおすすめです！

朝ごはんは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。

9月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
1 れいとう冷凍パイン レモン厚揚げ サラダ チャンプルー ごはん アーサー汁 585/25.2/2.4 722/29.8/3.0	2 はるさめ春雨 サラダ いかのさらき 更紗揚げ ごはん ごまたんたん坦々スープ 600/26.0/2.0 754/31.0/2.4	3 コールスローサラダ あさりのミネストローネ はちみつレモントースト 549/20.2/2.8 674/24.2/3.5	4 ちゅうか中華 きゅうり レモンヨーグルト みそワントンスープ キムタクチャーハン 584/24.2/3.3 718/28.0/3.7	5 じゃがいものお魚 こんにぶあえ チリソース ごはん ニラ玉スープ 592/24.4/2.4 741/29.3/3.1
8 ひじきスパイシー マリネ から揚げ ごはん なすのみそ汁 649/25.1/2.4 806/30.0/2.7	9 フルーツあんぱん &ゼリーあえ ごまだれやきにくどん焼肉丼 モロヘイヤスープ 644/25.5/2.2 804/30.2/2.6	10 きりぼし切干 パンサンスー あげぎょうざ(2こ) みそラーメンスープ ちゅうか中華めん 617/26.0/2.9 816/33.5/3.7	11 わふう和風 ポテトサラダ もっちりつくね ごはん もずく汁 618/26.8/2.3 772/31.5/2.7	12 あおな青菜 ナムル たらフライ ごはん けんちん汁 587/26.0/2.2 732/30.8/2.1
かしわぎの食育5か条献立			第一中欠食	第一中欠食
15 敬老の日	16 あき秋ひたし たまごや卵焼き カップ ごはん なめこ汁 567/28.1/2.1 712/33.1/2.7 中通小欠食	17 アーモンド小魚 肉そぼろ、ナムルをのせましょう！ ビビンバ トックスープ 620/26.9/2.4 765/31.1/2.6	18 かおりあえ あつあ厚揚げのごまだれ ごはん しらたま白玉だんご汁 668/23.3/2.1 830/27.5/2.6	19 糸うりの五目なます さばのカレー焼き ごはん とんじろ豚汁 580/27.9/2.0 729/33.2/2.5 ばくもぐランチ
22 はななさい花野菜の ピリうま漬 あじのBBQソース ごはん とうにゅう豆乳スープ 552/26.2/2.2 693/31.3/2.7	23 秋分の日	24 グリーンサラダ なすミートグラタン コンソメスープ こくろう黒糖パン 572/25.8/3.1 705/30.9/4.0 第一中・瑞穂中欠食	25 アーモンドとチーズのサラダ か梨 ポークカレー(麦ごはん) 628/22.7/2.1 789/27.2/2.7	26 あおな青菜の そぼろ炒め きりざい ごはん かきたまみそ汁 580/25.1/2.5 726/29.4/3.1
29 小1～2年 小3年～ 1びき 2びき 磯ドレッシング あえ ししゃもの ごまチーズ焼き ゆかりごはん にくだんごじる肉団子汁 568/26.1/3.2 721/31.2/4.0	30 たくあんあえ レバーとポテトの ちゅうかふう中華風 ごはん わかめスープ 592/23.5/2.2 739/27.6/2.7	かしわぎの食育5か条献立 き きょうも一緒にいただきます！ ばくもぐランチ 「糸うりの五目なます」	今月の地場産物 こめ 米、じゃがいも だいず 大豆、なす いと 糸うり	つごう 都合により献立の内容を変更することがあります。 かぐねん 学年ごとの欠食については、がっこう 学校からのおたよりをかくにん ご確認ください。 小：I補給-/たんぱく質/塩分 中：I補給-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等

※天候や収穫量により使用できない場合があります。

朝食ってすごい！

朝食で③つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、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



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



いいこといっぱい♪

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

さっそく あした
早速、明日から！



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)		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	月	ぶた肉、あつあげ、たまご、かつおぶし、とり肉	牛乳、あおさ	にんじん、ブロッコリー、こまつな	ゴーヤ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、パイン	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
2	火	いか、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、にら	しょうが、きゅうり、もやし、にんにく、たまねぎ、だいこん、しいたけ	米、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油、ごま
3	水	ハム、ベーコン、あさり、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、トマト	レモン汁、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリ	パン、はちみつ、さとう、じゃがいも	マーガリン、油、オリーブ油
4	木	ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳、ヨーグルト	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	ごま油、ごま
5	金	メルルーサ、ベーコン、とうふ、たまご	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、にら	たまねぎ、コーン、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
8	月	とり肉、ハム、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、かぼちゃ、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、なす、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油
9	火	ぶた肉、みそ、ベーコン、とうふ	牛乳	にんじん、ピーマン、モロヘイヤ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ねぎ、りんご、パイナップル、黄桃	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、ゼリー、サイダー	ごま油、ごま
10	水	ぶた肉、とり肉、ぎょうざ	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、メンマ、きくらげ、コーン、きりぼしだいこん、もやし	中華めん、さとう	油、ごま油、ごま
11	木	とり肉、だいず、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき、あおのり、もずく	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、きゅうり、コーン、だいこん、えのきたけ	米、こめこ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
12	金	たら、とり肉、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、コーン、とうがん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ	油、ごま油、ごま
16	火	とり肉、だいず、たまご、かまぼこ、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えだまめ、菊の花、もやし、うめ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さとう	油
17	水	ぶた肉、だいず、みそ、とり肉	牛乳、ひじき、わかめ、小魚	こまつな、にんじん、にら	しょうが、にんにく、たけのこ、もやし、だいこん、メンマ	米、さとう、トック	油、ごま油、ごま、アーモンド
18	木	あつあげ、とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん、しいたけ、ねぎ	米、さとう、しらたまだんご	油、ごま
19	金	さば、あぶらあげ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	いとうり、きゅうり、しいたけ、きくらげ、しらたき、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま
22	月	あじ、やきぶた、とうふ、とうにゅう	牛乳、しおこんぶ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、にんにく、カリフラワー、きゅうり、しらたき、りんご	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま油、油
24	水	ぶた肉、だいず、とり肉、ベーコン	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、コーン	黒糖パン、マカロニ、さとう、じゃがいも	油
25	木	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン、梨	米、むぎ、じゃがいも	油、カレールウ、アーモンド
26	金	なっとう、ぶた肉、みそ、とうふ、だいず、たまご	牛乳、わかめ	のざわなづけ、にんじん、こまつな	たくあん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、ねぎ	米、はるさめ、じゃがいも、かたくりこ	ごま油、ごま、油
29	月	肉だんご、とうふ、だいず、みそ	牛乳、ししゃも、チーズ、のり	こまつな、にんじん、しそ	もやし、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	米	ごま、油
30	火	とり肉、レバー、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、たくあん、キャベツ、きゅうり、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、ごま