

令和7 (2025) 年

# 10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

芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけ、秋を満喫しましょう。

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



成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることできません。また、運動することによって通常よりも多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。

エネルギー量の  
バランスが大切

食事でする  
エネルギー量

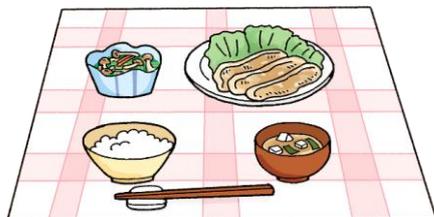
生活+成長+運動  
に使うエネルギー量



食べすぎ、運動不足が続くと...  
肥満になりやすく、さまざまな病気の原因に！

使うエネルギーが多く、栄養不足が続くと...  
疲労がたまりやすく、元気に生活できない。

## Q. 運動をがんばる人は、どんな食事がいいの？



特別な食事は必要ありません。

1日3食バランスのよい食事が基本！

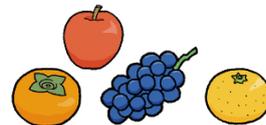
プラスすると、さらにGOOD！！

丈夫な骨をつくる  
カルシウム



牛乳・乳製品

体の疲れをいやす  
ビタミン



くだもの

# 10月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>つごう こんだて 都合により献立の ないよう へんこう 内容を変更することが あります。 がくねん けつしよく 学年ごとの欠食について は、学校からのおたよりを がっこう かくにん ご確認ください。</p> <p>小：I杯 -/たんぱく質/塩分 中：I杯 -/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等</p>	<p>こんげつ じ ば さん ぶつ <b>今月の地場産物</b></p> <p>まこもたけ 大豆</p>	<p>1</p> <p>あおな 厚揚げの 青菜のみそマヨ サラダ ごはん</p> <p>あつあ 厚揚げの ピリ辛炒め もちもち すいとん汁</p> <p>638/25.0/1.9 790/29.1/2.3</p>	<p>2</p> <p>ごもく いかの 五目 ひじき ごはん</p> <p>なたた 電田揚げ 白菜の みそ汁</p> <p>584/25.3/2.3 730/30.1/2.7</p>	<p>3</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>あきやさい 秋野菜カレー （麦ごはん）</p> <p>ミックス フルーツ</p> <p>688/23.6/2.1 858/27.8/2.6</p>
<p>6 お月見ゼリー</p> <p>ゆかり あえ</p> <p>いわしの かば焼き丼</p> <p>つきみ 汁 お月見汁</p> <p>658/23.8/2.4 814/28.4/3.0</p> <p>十五夜献立</p>	<p>7</p> <p>こんにやくと アーモンドの サラダ</p> <p>やさい 野菜 ミートローフ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>601/26.0/2.2 752/30.7/2.7</p>	<p>8</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ふくらに 入れて くばってね!</p> <p>とうにゆう 豆乳 チャウダー</p> <p>こめこ 米粉ココア揚げパン</p> <p>589/26.0/2.7 727/31.7/3.3</p>	<p>9</p> <p>こんがりキツネの わふう 和風サラダ</p> <p>さばの みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>しお 塩とり汁</p> <p>577/24.9/2.0 724/29.8/2.4</p>	<p>10</p> <p>のり ず あえ</p> <p>とりとレバーの アーモンド がらめ</p> <p>ごはん</p> <p>カロテン みそ汁</p> <p>643/29.5/2.1 804/34.8/2.6</p> <p>目の愛護デー献立</p>
<p>今日のぱくもぐランチ</p> <p>17日 手作り スイートポテト のお楽しみに!</p> <p>柏崎地場レシジャー (KJR)</p>	<p>14</p> <p>ごまじゃこ サラダ</p> <p>きつが 菊花 シューマイ</p> <p>ごはん</p> <p>はるきめ 春雨 スープ</p> <p>600/26.8/2.3 751/31.6/2.9</p> <p>荒浜小、橋原小、松浜中欠食</p>	<p>15</p> <p>いりどり ごはん</p> <p>くり 栗の コロッケ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>とんじろ 豚汁</p> <p>648/23.7/2.2 829/28.2/2.6</p> <p>瑞穂中欠食</p>	<p>16</p> <p>れんこん サラダ</p> <p>豚肉の しぐれ煮</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゆう 豆乳 みそ汁</p> <p>658/30.3/2.0 818/35.6/2.3</p>	<p>17</p> <p>てづく 手作り スイートポテト</p> <p>かいそう 海藻 サラダ</p> <p>うま煮 丼</p> <p>611/22.1/2.3 764/26.3/2.5</p> <p>ぱくもぐランチ/橋原小欠食</p>
<p>20</p> <p>カルシウム サラダ</p> <p>あきいろ 秋色 ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>えーがー 野菜ABC スープ</p> <p>635/27.7/2.4 792/32.6/3.3</p> <p>中通小欠食</p>	<p>21</p> <p>ひじきの ごまネーズ</p> <p>豚肉とマヨの 炒め物</p> <p>ごはん</p> <p>だいこん 大根の みそ汁</p> <p>590/25.3/2.0 735/29.9/2.4</p>	<p>22</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あお 青のり 豆ポテト</p> <p>ゆでうどん</p> <p>すき焼き うどん汁</p> <p>610/26.0/1.7 773/31.4/2.0</p>	<p>23</p> <p>かぐら 南蛮 マヨあえ</p> <p>ふ 麩かつ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこ きのこ汁</p> <p>628/21.8/2.1 794/26.7/2.5</p>	<p>24</p> <p>まこもたけの ごま酢あえ</p> <p>ほっけの 塩こうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豚じゃが 南蛮煮</p> <p>561/27.0/2.1 702/32.4/2.7</p>
<p>27</p> <p>ふうみ 風味 あえ</p> <p>ごもくたまごや 五目卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>こんさい 根菜の みそ汁</p> <p>592/24.9/2.1 741/29.5/2.6</p> <p>柏崎小欠食</p>	<p>28</p> <p>だいコーン サラダ</p> <p>とりにく 鶏肉と芋の 揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく 五目 スープ</p> <p>663/25.1/2.3 825/30.0/2.7</p>	<p>29</p> <p>てづく 手作り りんごジャム</p> <p>マカロニ ポロネーゼ</p> <p>パンにつけて たべてね!</p> <p>ポトフ</p> <p>コッパン</p> <p>636/23.4/2.4 778/28.3/3.0</p>	<p>30</p> <p>こうやどうふ 高野豆腐の サラダ</p> <p>ししやもの ごま天</p> <p>ごはん</p> <p>うち豆の みそ汁</p> <p>か</p> <p>596/24.6/1.9 749/29.5/2.4</p> <p>かしわざきの食育5か条献立</p>	<p>31</p> <p>てづく 手作り かぼちゃプリン</p> <p>だいず 大豆の サラダ</p> <p>さかさカレー （ターメリック麦ごはん・ クリームソース）</p> <p>609/25.8/1.9 762/30.7/2.3</p> <p>ハロウィン献立/第一中欠食</p>

10/30(木)は、かしわざきの食育5か条献立!

か「噛んでかしく 肥満予防」

食べ物をよくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激され、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。よく噛まずに早食いすると、満腹中枢が働く前に食べすぎでしまうのです。

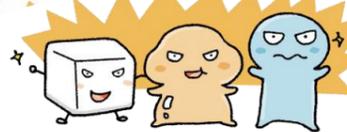


Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられれば、よいんじゃないの?

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



とりすぎ注意! 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは生活習慣病の原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに腎臓や脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



このままで大丈夫?



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

10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	水	あつあげ ぶた肉 みそ ハム とり肉	牛乳	にんじん いら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン はくさい だいこん	米 さとう かたくりこ さつまいも すいとん	油 ノンエッグマヨ ネーズ
2	木	いか とり肉 あぶらあげ だいす とうふ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが つきこん はくさい えのきたけ ねぎ	米 かたくりこ さとう	油
3	金	ぶた肉 だいす ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご グリーンピース キャベツ きゅうり もも パイナップル レモン汁	米 むぎ じゃがいも さつまいも ゼリー さとう	油 カレールウ
6	月	いわし ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん ごぼう しいたけ つきこん	米 かたくりこ さとう しらたまだんご おつきみゼリー	油 ごま ごま油
7	火	ぶた肉 とり肉 だいす こうやどうふ とうふ ハム ウィンナー	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり えのきたけ	米 さとう じゃがいも	アーモンド 油
8	水	ハム とり肉 いんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	米粉パン じゃがいも ミルクココア	油 ホワイトルウ
9	木	さば みそ あぶらあげ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう つきこん ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま
10	金	とり肉 レバー だいす ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぼちゃ さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油 アーモンド
14	火	ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 ちりめん	こまつな にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ しいたけ しょうが きりぼしだいこん キャベツ もやし	米 さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま
15	水	とり肉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ だいす	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ つきこん だいこん ねぎ	米 くりコロッケ さとう じゃがいも	油
16	木	ぶた肉 ハム とり肉 あぶらあげ だいす みそ とうにゅう	牛乳 ひじき しらすぼし	にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ つきこん	米 さとう じゃがいも	油 ごま ノンエッ グマヨネーズ
17	金	ぶた肉 ハム	牛乳 わかめ スキムミルク なまクリーム	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	米 さとう かたくりこ さつまいも	ごま油 ごま バター
20	月	ぶた肉 とり肉 とうにゅう ウィンナー	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ キャベツ セロリ	米 パンこ さとう じゃがいも マカロニ	油 デミグラスソー ス オリーブ油
21	火	ぶた肉 みそ ハム あぶらあげ だいす	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ メンマ もやし えのきたけ だいこん ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま
22	水	ぶた肉 とうふ だいす	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん こまつな	しらたき はくさい しめじ たまねぎ ねぎ	ゆでうどん じゃがいも かたくりこ	油
23	木	ハム みそ ぶた肉 あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん つきこん なめこ えのきたけ しいたけ ねぎ	米 ふ さとう こむぎこ パンこ	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま
24	金	ほっけ ハム ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく マコモタケ コーン たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま 油
27	月	とり肉 たまご あぶらあげ だいす みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たくあん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま
28	火	とり肉 だいす ツナ ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ だいこん きゅうり コーン たまねぎ メンマ	米 かたくりこ さつまいも さとう	油 ごま ごま油
29	水	ぶた肉 ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー	りんご レモン汁 たまねぎ にんにく セロリ だいこん	パン さとう マカロニ じゃがいも	油
30	木	こうやどうふ ハム だいす あつあげ みそ	牛乳 ししゃも あおのり ひじき	にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	米 てんぷらこ さとう じゃがいも	油 ごま油
31	金	とり肉 ベーコン とうにゅう だいす ハム	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	米 むぎ じゃがいも こめこ プリンのもと	油 オリーブ油