

2024年度

# 7・8月給食だより

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。この時期は夏ばてや熱中症が心配です。夏ばてや熱中症の予防のためにも、バランスのよい食事と水分補給を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 7月の献立表

柏崎市北部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (21)0008

市のホームページからも見てね



| 月                                                                    | 火                                                           | 水                                                                                                                                     | 木                                                         | 金                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                    | 2                                                           | 3                                                                                                                                     | 4                                                         | 5                                                                   |
| えちゴン<br>ナムル<br><br>節約きゅうり<br>のそぼろ炒め<br><br>ごはん<br>(米山アリンセス<br>シスター)  | 枝豆<br>サラダ<br><br>いかの<br>更紗揚げ<br><br>ごはん<br>夕顔の<br>みそ汁       | すいか<br><br>こんにゃくと<br>アーモンドの<br>サラダ<br><br>野菜たっぷり<br>ジャージャー<br>めん<br>ソフトめん                                                             | 五目<br>きんぴら<br><br>夏の<br>きりざい<br><br>ごはん<br>かき玉<br>みそ汁     | 七夕<br>フルーツ<br>ポンチ<br><br>ツナそぼろ<br>笑の川<br>スープ<br>(ごはん)               |
| 578/23.3/1.8<br>736/28.2/2.3                                         | 606/28.1/2.3<br>761/33.4/2.4                                | 662/26.6/2.2<br>826/32.5/2.6                                                                                                          | 612/27.1/2.0<br>774/32.3/2.4                              | 604/24.4/1.8<br>768/29.4/2.2                                        |
| 柏崎市 市制記念日                                                            |                                                             |                                                                                                                                       |                                                           |                                                                     |
| 8                                                                    | 9                                                           | 10                                                                                                                                    | 11                                                        | 12                                                                  |
| ゴーヤー<br>チャンプルー<br><br>スパイシー<br>からあげ<br><br>ごはん<br>じゃがいも<br>のみそ汁      | アーモンド<br>あえ<br><br>さばの<br>こまみそ焼き<br><br>ごはん<br>モロヘイヤ<br>スープ | アスパラ<br>ソテー<br><br>お好み焼き風<br>ハンバーグ<br><br>ごはん<br>わかめ<br>スープ                                                                           | 中華<br>きゅうり<br><br>ヨーグルト<br><br>カレー<br>スープ<br>鉄カル<br>チャーハン | たくあん<br>あえ<br><br>とり肉と<br>夏野菜の揚げ<br>ごはん<br>もずく<br>のみそ汁              |
| 640/31.2/2.3<br>804/37.6/2.7                                         | 621/29.1/1.7<br>779/34.8/2.0                                | 638/26.0/2.3<br>792/31.5/2.9                                                                                                          | 631/26.3/2.5<br>794/31.4/3.1                              | 611/24.5/2.0<br>774/29.7/2.3                                        |
| 松浜中欠食                                                                |                                                             |                                                                                                                                       |                                                           |                                                                     |
| 7/23(火)は<br>セレクトデザート！<br>☆パインクレープ<br>☆ももゼリー<br>☆シークワーサータルト<br>お楽しみに♪ | 16                                                          | 17                                                                                                                                    | 18                                                        | 19                                                                  |
| 選んだデザートによって<br>栄養価が異なります。                                            | ストック食材<br>サラダ<br><br>ふっかつ<br><br>ごはん<br>夏野菜汁                | ブロッコリー<br>サラダ<br><br>白身魚の<br>プロバンス風<br><br>コンソメ<br>スープ<br>バインパン                                                                       | こんぶ<br>あえ<br><br>五目<br>たまご焼き<br><br>ごはん<br>肉団子汁           | 金ごま<br>おひたし<br><br>夏の水餃子<br>みんな頑張れ！<br>ビタミンB1群<br>(米山アリンセス<br>シスター) |
|                                                                      | 688/25.1/2.0<br>879/30.6/2.5                                | 617/27.0/3.0<br>814/34.1/3.9                                                                                                          | 630/27.4/2.4<br>803/32.9/2.8                              | 655/27.3/2.3<br>829/32.6/2.9                                        |
| 防災給食                                                                 |                                                             |                                                                                                                                       |                                                           |                                                                     |
| 22                                                                   | 23                                                          | 7月は柏崎の「米山アリンセス・シスター」<br>が2回、8月には極早生米「葉月みのり」が<br>1回登場します。<br>「葉月みのり」は、県内でもっとも早く<br>収穫されるお米です。8月(葉月)中旬に実<br>り、収穫できることから、その名前が付き<br>ました。 |                                                           |                                                                     |
| 青果<br>ナムル<br><br>たらの<br>フライ<br><br>ごはん<br>どさんこ汁                      | セレクトデザート<br><br>海藻<br>サラダ<br><br>夏野菜カレー<br>(ごはん)            | ※都合により、献立内容を<br>いちど変更することがありま<br>す。ご了承ください。<br>※毎年、学年の欠食については、<br>各学校のおたより<br>をご確認ください。                                               |                                                           |                                                                     |
| 612/28.2/2.2<br>778/33.5/2.5                                         | 639/21.4/2.4<br>800/25.3/2.9                                | 小エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g)<br>中エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/食塩(g)                                                                            |                                                           |                                                                     |
| かしわぎの食育5か条献立<br>夏休み前給食最終日<br>学校の欠食予定、行事食等                            |                                                             |                                                                                                                                       |                                                           |                                                                     |

## 7・8月の給食目標

食事のバランスを考えよう！

栄養バランスのよい献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

**副菜**  
 野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

**主食**  
 米、パン、めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

**主菜**  
 魚・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

**汁物**  
 水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととれます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。



のどがかわく前に！

水分補給をこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

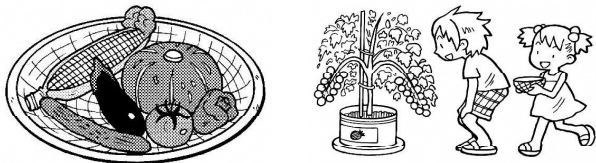
## 8月の献立表



| 月                                                                       | 火                                                                    | 水                                                                            | 木                                                                           | 金                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>26</b><br>ポテト＆ブツ<br>塩豚汁<br>トマトと卵のスープ<br>651/26.6/1.8<br>823/32.0/2.3 | <b>27</b><br>ゆかり マグロフライ<br>あえ<br>ごはん<br>592/20.0/2.2<br>766/25.2/2.7 | <b>28</b><br>ゆでとうもろこし<br>ごまだれ 五目中華スープ<br>焼肉汁<br>626/27.5/2.2<br>790/32.9/2.6 | <b>29</b><br>磯香 ししよもの南蛮漬け<br>あえ<br>具だくさんみそ汁<br>607/24.6/2.3<br>774/30.3/2.9 | <b>30</b><br>大豆とアーモンドのサラダ<br>冷やしうどん<br>夏野菜のハヤシライス(麦ごはん)<br>707/26.4/2.5<br>894/32.1/3.5 |
| 柏崎小・中通小・瑞穂中欠食                                                           | 柏崎小・瑞穂中欠食                                                            | 新米！葉月みのりが登場                                                                  |                                                                             |                                                                                         |

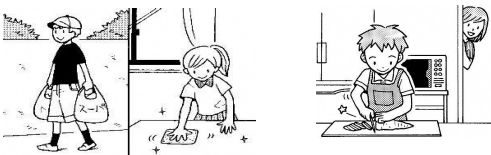
# 夏野菜をたくさん食べよう！

トマトやなす、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこしなど、夏が旬の野菜はたくさんあります。暑くて食欲も落ちてしまいがちですが、そんな時こそ色鮮やかな夏野菜を食べて、体の調子をととのえましょう。



## 夏休みにお手伝いをしましょう

夏休みには家族のために食事をつくったり、買い物や後片付けを手伝ったりしてみましょう。



## 家の食事で実践しよう！覚えよう！

### 「かしわざきの食育5か条

～柏崎版日本型食生活のすすめ～



柏崎市で推進している健康によい食習慣を多くの市民に覚えてもらえるよう、親しみやすい「か・し・わ・ざ・き」の頭文字に合わせて表したものです。肥満予防、旬や地場産物、和食、魚食の普及、共食の5つのテーマについて、柏崎らしさや柏崎の良さを取り入れながら、望ましい食のあり方が紹介されています。

# 7・8月の食材料表



令和6（2024）年7・8月 柏崎市北部地区学校給食共同調理場

| 日付           | 曜日 | 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                     |
|              |    | 卵・魚・肉・豆・豆製品                    | 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  | あつあげ、ぶた肉、だいず、みそ、ちくわ            | 牛乳、のり             | こまつな、にんじん                   | 刈羽節成きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、なめだけ、もやし、キャベツ、しらたき       | 米、さとう、かたくりこ、じゃがいも                    | 油、ごま油、ごま               |
| 2            | 火  | ハム、いか、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず         | 牛乳、わかめ            | にんじん                        | キャベツ、きゅうり、えだまめ、しょうが、ねぎ、ゆうがお                      | 米、じゃがいも、かたくりこ                        | 油                      |
| 3            | 水  | ぶた肉、みそ、だいず                     | 牛乳                | チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン           | たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、すいか | ソフトめん、かたくりこ                          | ねりごま、油、ごま油、アーモンド       |
| 4            | 木  | あぶらあげ、たまご、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉、なっとう  | 牛乳                | こまつな、にんじん、さやいんげん、オクラ、のざわなづけ | たまねぎ、つきこん、ごぼう、たくあん                               | 米、かたくりこ、じゃがいも、さとう                    | 油、ごま                   |
| 5            | 金  | とうふ、ぶた肉、ツナ、かんばち                | 牛乳、ひじき            | にんじん                        | ねぎ、たけのこ、たまねぎ、えだまめ、しょうが、コーン、パイン、みかん、もも            | 米、白玉もち、ふ、はるさめ、かたくりこ、さとう、カクテルゼリー、杏仁豆腐 | 油                      |
| 8            | 月  | とうふ、みそ、だいず、あぶらあげ、とり肉、いりたまご、ぶた肉 | 牛乳、わかめ            | こまつな、にんじん                   | たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、にがうり、しょうが、にんにく                   | 米、じゃがいも、かたくりこ                        | 油                      |
| 9            | 火  | さば、みそ、とうふ、ぶた肉                  | 牛乳                | こまつな、にんじん、モロヘイヤ             | もやし、ねぎ、たけのこ                                      | 米、さとう、はるさめ                           | ごま、アーモンド、ごま油           |
| 10           | 水  | とうにゅう、ぶた肉、だいず、こうやとうふ、とうふ、ベーコン  | 牛乳、青のり、わかめ        | にんじん、アスパラガス                 | たまねぎ、キャベツ、コーン、もやし、エリンギ                           | 米、パンこ                                | 油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油     |
| 11           | 木  | ぶた肉、かんばち、とり肉、あぶらあげ             | 牛乳、ヨーグルト、ちりめん、ひじき | こまつな、にんじん、チンゲンサイ            | きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきだけ、とうがん                         | 米、さとう、じゃがいも、豆乳パンナコッタ                 | ごま油、ごま、油、カレールウ         |
| 12           | 金  | とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず           | 牛乳、もずく            | にんじん、かぼちゃ                   | キャベツ、きゅうり、たくあん、なす、えだまめ、ねぎ、えのきだけ                  | 米、かたくりこ、さとう、じゃがいも                    | 油、ごま                   |
| 16           | 火  | みそ、だいず、とうふ、ミックスビーンズ、ぶた肉、ツナ     | 牛乳、ひじき            | にんじん                        | なす、ねぎ、つきこん、とうがん、きりぼしだいこん                         | 米、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ、車ぶ              | 油、アーモンド                |
| 17           | 水  | メルルーサ、ウインナー                    | 牛乳                | トマト、ブロッコリー、にんじん、こまつな        | たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン                          | パンパン、かたくりこ、じゃがいも                     | オリーブ油、油                |
| 18           | 木  | あつあげ、みそ、だいず、とり団子、たまご、ウインナー     | 牛乳、しおこんぶ          | にんじん、こまつな                   | ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、ごぼう、きゅうり、もやし、えだまめ、たまねぎ             | 米、じゃがいも、さとう                          | ごま油、油                  |
| 19           | 金  | あぶらあげ、とり肉、ぶた肉、みそ、だいず           | 牛乳                | にんじん、にら、こまつな                | とうがん、ねぎ、しいたけ、つきこん、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし        | 米、はるさめ、かたくりこ、さとう、いもち                 | 油、ごま油、ごま               |
| 22           | 月  | たら、ぶた肉、みそ、とり肉                  | 牛乳、わかめ            | チンゲンサイ、にんじん、こまつな            | キャベツ、たまねぎ、メンマ、もやし、コーン                            | 米、こむぎこ、パンこ                           | 油、ごま油、ごま               |
| 23           | 火  | だいず、ぶた肉、ハム                     | 牛乳、海藻ミックス         | ピーマン、にんじん、トマト、かぼちゃ          | たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく            | 米、じゃがいも、さとう、セレクトデザート                 | 油、カレールウ、ごま油            |
| <div> </div> |    |                                |                   |                             |                                                  |                                      |                        |
| 8/26         | 月  | ぶた肉、ベーコン、たまご                   | 牛乳、ひじき            | チンゲンサイ、にんじん、トマト、にら、パセリ      | にんにく、たまねぎ、つきこん、しょうが、レモン汁                         | 米、じゃがいも、かたくりこ                        | オリーブ油、アーモンド、ごま、油       |
| 27           | 火  | マグロカツ                          | 牛乳                | にんじん、にら                     | キャベツ、きゅうり、しいたけ、もやし、しょうが、ゆかり粉                     | 米、さとう、ワンタン                           | 油、ごま                   |
| 28           | 水  | なると、ベーコン、みそ、ぶた肉                | 牛乳                | こまつな、にんじん、さやいんげん            | メンマ、もやし、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんにく                    | 米、じゃがいも、さとう                          | ねりごま、ごま、ごま油            |
| 29           | 木  | あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、ハム            | 牛乳、のり、ししゃも        | にんじん、こまつな、赤ピーマン             | だいこん、たまねぎ、ねぎ、もやし、コーン                             | 米、じゃがいも、かたくりこ、さとう                    | 油                      |
| 30           | 金  | ぶた肉、だいず、ハム                     | 牛乳、チーズ            | トマトジュース、ピーマン、トマト、にんじん       | たまねぎ、なす、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、コーン、パインアップル            | 米、むぎ、じゃがいも、さとう                       | ハヤシルウ、油、デミグラスソース、アーモンド |

## たのしい夏休み