

2024年度

7・8月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

市のホームページからも見てね

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

月	火	水	木	金
1 刈羽節成 きゅうりの じゃこ炒め ごはん (銀シャリソース シスター) 599 / 26.7 / 2.5 747 / 31.9 / 3.1	2 地場産アスパラ のサラダ パエリア ごはん 603 / 22.0 / 3.0 767 / 25.8 / 3.7	3 たくあん あえ 夏野菜と レバーの 揚げ煮 ごはん 626 / 24.8 / 2.2 788 / 29.8 / 2.8	4 かぼちゃの ドレッシング グアエ ごはん 607 / 31.5 / 2.2 756 / 37.4 / 2.7	5 手作り七夕プリン ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) 天の川汁 ごはん 609 / 31.4 / 1.8 761 / 36.2 / 2.2
かしわざきの食育5か条献立				
8 梅のりあえ ごはん 640 / 25.0 / 2.3 799 / 29.4 / 2.7	9 フルーツ 白玉 パナッザ サラダ ごはん 621 / 26.2 / 1.7 796 / 31.7 / 2.0	10 ソフト チーズ さけフライ ラタトゥイユソース ソフト フランスパン ごはん 638 / 29.8 / 2.8 774 / 35.6 / 3.4	11 のりすあえ かきたま 汁 ごはん 600 / 25.6 / 2.4 748 / 30.2 / 3.0	12 ゆで とうもろ こし なすと ひき肉の 中華炒め ごはん 623 / 24.6 / 2.2 784 / 29.6 / 2.7
パリ五輪献立(フランスメニュー)				
7/19 ばくもぐランチ パリ五輪応援献立 7/26からフランスのパリ でオリンピック・パリリ ンピックが開催されま す。給食をしっかりと食 べ、選手の皆さんを応援	16 ノンエッグ マヨネーズ ハンバーグとサラダを のせて上にノンエッグ マヨネーズをかけます ごはん 665 / 26.7 / 2.5 825 / 31.8 / 3.0	17 中華 きゅうり コーン しゅうまい ごはん 604 / 29.4 / 2.6 788 / 36.4 / 3.1	18 なめだけ あえ ししゃもの からあげ ごはん 603 / 23.4 / 2.2 759 / 28.5 / 2.6	19 みんな頑張れ！ 夏の水球 ごはん 638 / 24.6 / 2.1 810 / 29.1 / 2.5
パリ五輪応援献立				
22 フライド ビーンズ ポテト ごはん 613 / 27.0 / 1.9 770 / 32.0 / 2.6	23 セレクト デザート 福神漬け あえ 夏野菜カレー (麦ごはん) えらんだデザートによつて ちがいます セレクトデザート	7月23日は 夏の セレクトデザート ★ブルーベリークレープ ★いちごどみかんのゼリー ★もものタルト お楽しみに！	7.8月地場産物 ごはん だいず キャベツ たまねぎ アスパラガス (予定) いちご (えちごひめ)	8月の献立表 *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。 小：1材料・たんぱく質/塩分 中：1材料・たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など

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

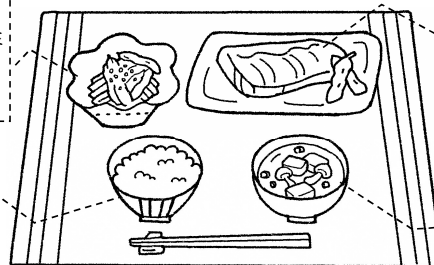
主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

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れます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

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整します。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。

令和6年度の新米「葉月みのり」が早くも給食に登場！

8月28日(水)のごはんは、8月に収穫されたばかりの新米「葉月みのり」です。柏崎市産の極早生品種で、コシヒカリとこしいぶきの食味をうけ継いだ、粒が大きく、甘みが強いお米です。味わっていただきましょう。



8月の献立表

月	火	水	木	金
26 糸うりの カレー炒め ゆかり ごはん 635 / 28.7 / 2.5 793 / 34.2 / 3.0	27 フルーツ ポンチ かいそう サラダ 夏の ハヤシライス (麦ごはん) 673 / 20.9 / 2.3 842 / 24.6 / 2.7	28 きゅうりと 枝豆の 香りあえ ごはん (葉月みのり) 685 / 29.3 / 2.4 860 / 35.2 / 2.9	29 なすの イタリアン ソテー アップル ハニー チキン ごはん 628 / 24.6 / 2.6 783 / 28.9 / 3.1	30 ゴーヤー チャン ルー しょうがな 白身魚の レモンあえ ごはん 638 / 27.3 / 2.5 798 / 32.2 / 3.0
葉月みのり				

パリ五輪献立

7/26からフランスのパリで開催される「パリオリンピック・パラリンピック2024」に合わせて、給食では、2つの「パリ五輪献立」を行います。どちらも味わっていただき、パリオリンピック・パラリンピックを応援しましょう！

7月10日はフランスメニュー

1つ目は、開催地フランスをイメージした献立です。給食を食べて、フランスの食文化を体験しましょう。

フランスパン

フランスパンはフランス発祥のパンの総称です。日本でよく見る棒状のパンは、バケットと言います。

ラタトゥイユ

プロヴァンス地方の郷土料理で、なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマトなどを炒め煮にした料理です。

7月19日はパリ五輪応援献立

2つ目は、柏崎市の保育園・小中学校で同じ献立を味わう「はくもぐランチ」です。しっかり食べて、元気に応援しましょう！

みんな頑張れ！ビタミンB1

疲労回復効果のあるビタミンB1が多いぶた肉をたっぷり使った丼です。選手の方皆さんにおすすめ！

夏の水球ってペン汁

柏崎のチームの選手が出場する水球をイメージしました。夏野菜も入って栄養満点です。

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か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！

7月のテーマは、「ざ：さかな、最近いつ食べた？」です。

ざ さかな、最近いつ食べた？

7/4の給食は、旬のアジを使っています。アジは、6月から8月頃が旬の魚で、味が良いことからこの名前になりました。旬を味わいましょう。

7・8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

2024年 7・8月 柏崎市南部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・いち・砂糖	油脂
1	月	ぶた肉、なっとう	牛乳、ちりめん	にんじん、ブロッコリー、さやいんげん、オクラ、のぎなづけ	コーン、刈羽節成きゅうり、たまねぎ、しらたき、たくあん	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
2	火	あさり、いか、とり肉、ハム、ベーコン、とうにゅう	牛乳、スキムミルク	ピーマン、赤パプリカ、アスパラガス、にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも	オリーブ油、油、マーガリン、ベシヤメルソース、ホウワイドルウ
3	水	みそ、とうふ、とり肉、レバー、だいず	牛乳、あおさ	にんじん、赤パプリカ、かぼちゃ	ねぎ、えのきたけ、なす、しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
4	木	あじ、とうふ、ハム	牛乳、チーズ、もずく	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、にんにく、ねぎ、もやし、きゅうり	米、マカロニ、さとう	オリーブ油、油、ごま油
5	金	とうふ、とうにゅう、ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、つきこん、しょうが、にんにく	米、むぎ、そうめん、はるさめ、かたくりこふ、ゼリー、ナタデココ、プリン	油
8	月	ぶた肉、とり肉	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、えのきたけ、きりぼしだいこん、ごぼう、だけのこ、キャベツ、きゅうり、もやし、うめぼし、にんにく	米、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
9	火	とり肉、えび、いか、うすらたまご、ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり、もやし、たまねぎ、はくさい、しょうが、にんにく、きくらげ、だけのこ、りんごかん、みかんかん、ももかん	米、むぎ、かたくりこ、さとう、白玉だんご、ゼリー	ごま、油、ごま油、ねりごま
10	水	ベーコン、さけ	牛乳、ソフトチーズ	にんじん、トマト、赤パプリカ	キャベツ、たまねぎ、コーン、ズッキーニ、なす、にんにく	パン、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	オリーブ油、油
11	木	とり肉、ぶた肉、たまご、とうふ	牛乳、のり、チーズ、わかめ	こまつな、にんじん、トマト、かぼちゃ	キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、だけのこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
12	金	あぶらあげ、みそ、だいず、あさり、とうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん、ピーマン	ねぎ、えのきたけ、とうもろこし、たまねぎ、なす、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油
16	火	ぶた肉、とうふ、たまご、とり肉、ベーコン、こうやとうふ	牛乳	ブロッコリー、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、しめじ	米、むぎ、パンこ、さとう、かたくりこ	デミグラスソース、油、ノンエッグマヨネーズ
17	水	ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳	にんじん	コーン、たまねぎ、しょうが、きゅうり、ねぎ、もやし、にんにく、メンマ、きくらげ、キャベツ	中華めん、さとう、しゅうまいのかわ、かたくりこ	ごま油、油
18	木	みそ、だいず、あつあげ	牛乳、ししゃも	かぼちゃ、こまつな、にんじん	にんにく、ねぎ、もやし、キャベツ、なめたけ	米、こむぎこ、かたくりこ	油
19	金	ぶた肉、だいず、とり肉、やきぶた	牛乳	にら、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、きくらげ、だけのこ、ゆがお、いちご(越後姫)	米、むぎ、はるさめ、いもち、さとう、ゼリーのもと	油、ごま油
22	月	だいず、ぶた肉、とうふ、ベーコン	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	たまねぎ、だけのこ、えのきたけ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
23	火	ぶた肉	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ぶくじんづけ	米、むぎ、じゃがいも、セレクトデザート	油、カレールウ、ごま
ここから 8月							
26	月	あつあげ、とり肉、ベーコン、とうふ、こうやとうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん、ピーマン	ねぎ、つきこん、ゆがお、いとうり、たまねぎ、しょうが、もやし	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油
27	火	ぶた肉、とり肉	牛乳、かいそうミックス	にんじん、トマト	ズッキーニ、たまねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、りんごかん、みかんかん、ももかん、レモン汁	米、むぎ、じゃがいも、ゼリー、サイダー、さとう	ハヤシルウ、油、デミグラスソース
28	水	さば、とうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが、なす、ねぎ、つきこん、ゆがお、キャベツ、きゅうり、えだまめ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油
29	木	ベーコン、とり肉、ウィンナー	牛乳	にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、コーン、しょうが、りんご、にんにく、なす	米、じゃがいも、はちみつ、さとう	油、オリーブ油
30	金	メルルーサ、だいず、あつあげ、みそ、いりたまご、やきぶた	牛乳、もずく	にんじん、ほうれんそう	レモン汁、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、ゴーヤー、もやし	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油