

2024年度

7・8月 給食だよ！

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 こんだてひょう

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290 FAX (48) 2291

市のホームページからも見てね



月	火	水	木	金
1 えちゴン ナムル ごはん 692/28.3/2.3 858/34.4/2.8	2 枝豆 サラダ ごはん 603/28.5/2.2 766/34.4/3.0	3 手作りだよ ココロ サラダ ごはん 627/27.0/2.5 739/31.9/3.0	4 たくあん あえ ごはん 622/24.8/2.2 789/30.2/2.6	5 フライド かぼちゃ ごはん 629/22.4/2.4 762/26.3/2.8
8 ゴーヤ チャン ブルー ごはん 653/31.1/2.3 828/37.7/3.0	9 アーモンド あえ ごはん 622/28.3/2.1 782/33.8/2.7	10 梅ドレ サラダ ごはん 608/24.5/2.2 746/29.4/2.6	11 中華 きゅうり ごはん 634/26.7/2.3 814/32.7/2.9	12 和風 ビーンズ サラダ ごはん 654/30.8/2.2 805/37.8/2.6
16 ストック食材 サラダ ごはん 673/25.6/1.9 856/31.0/2.3	17 ガルパンソ サラダ オープン ごはん 577/26.1/2.7 846/35.1/3.5	18 シークワーサー タルト ごはん 721/28.5/2.2 889/34.4/2.6	19 みんな がんばれ！ ごはん 633/32.0/2.0 802/39.1/2.2	20 金ごまの おひたし ごはん 633/32.0/2.0 802/39.1/2.2
22 ゆかり あえ ごはん 599/19.5/2.0 773/24.8/2.5	23 大豆と 冷たい サラダ ごはん 672/24.7/2.6 852/30.4/3.1	24 かわさきさん とくべつ ★柏崎産の特別なお米が登場★ 7月は柏崎の「米山プリンセス・シスター」が2回、8月に は極早生米「葉月みのり」が1回登場します。 「葉月みのり」は、県内でもっとも早く収穫され、 8月(葉月)中旬に収穫(みのり)ができることから、 その名前がつけました。	25 ごはん 645/26.7/1.9 821/32.2/2.7	26 ごはん 608/30.8/2.6 769/37.0/3.2

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

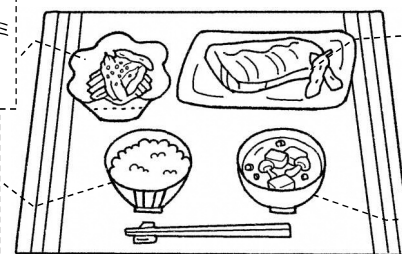
主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

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のになります。

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するのは、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。



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す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 こんだてひょう

月	火	水	木	金
26 越後姫の フルーツ杏仁 ごはん 645/26.7/1.9 789/27.9/2.8	27 ポテト & ナッツ 塩ふた井 ごはん 645/26.7/1.9 821/32.2/2.7	28 青菜 たらの ナムル 西京フライ ごはん 608/30.8/2.6 769/37.0/3.2	29 磯香 あえ ごはん 597/25.7/2.1 764/31.7/2.6	30 どうもろこし ごはん 625/27.1/1.7 792/32.4/2.2

「もしも…」に備えて
賢い備蓄を知ろう！

賢く備蓄!? ローリングストック

普段食べている食品で長期保存できる物を少し多めに買って、保存しておく
備蓄方法です。日常的に古いものから食べて、消費したら買い足していきます。
賞味期限切れなどの防止、好みに合った物を備蓄できるなどの良い点がありま
す。

備蓄するときの
3つの「見える化」

①家族に見える化

一部が破壊されても食料や水が確保できるように分散して備蓄をし
ます。そして、どこに何があるか家族みんなですべておきましょう。

②賞味期限の見える化

賞味期限を見る位置に油性ペン等で大きく書いたり、期限が近
いものを取り出しやすい位置に置くなどの工夫をしましょう。

③食べ方の見える化

食べ方(調理法)を確認したり、メモを付けたりしましょう。また、初
めて食べる食品は一度作って食べてみると良いです。

備蓄食品de簡単レシピ
～さばマヨカレーサンド～

<材料(4人分)>

- ・さばの水煮缶:2缶
- ・たまねぎ:1/2個
- ・マヨネーズ:大さじ4
- ・カレー粉:小さじ1～2
- ・ロールパン:8個
(好みのパンでよい)
- ・スライスチーズ:4枚

<作り方>

- ①パンに切れ目を入れる。
- ②たまねぎはみじん切りにする。
- ③水気を切ったさば缶、②のたまねぎ、マヨ
ネーズ、カレー粉をポリ袋に入れて混ぜる。
- ④チーズを半分に切る。
- ⑤パンに③、④を挟んで完成。

7・8月材料表

2024年7・8月 柏崎市西山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
		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	厚あげ、みそ、とり肉、だいず、 たまご、ちくわ、ぶた肉	牛乳	赤ピーマン、こまつな、 にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、エリンギ、もやし、 節成きゅうり、えのきたけ、 つきこん、キャベツ	米、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
2	火	ハム、とうふ、みそ、だいず、 いか	牛乳、もずく、 かんてん	こまつな、にんじん、 さやいんげん	キャベツ、コーン、えだまめ、 たまねぎ、えのきたけ	米、じゃがいも、 かたくりこ、こむぎこ、 さとう	油
3	水	とり肉、だいず、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、 トマトジュース	なす、節成きゅうり、たまねぎ、 マッシュルーム、きゅうり、 キャベツ、コーン、いちご	ソフトめん、さとう、 じゃがいも、 ゼリーの素	油、ごま油
4	木	厚あげ、みそ、だいず、とり肉	牛乳	にんじん、ピーマン、 かぼちゃ、こまつな	つきこん、たまねぎ、夕顔、 もやし、コーン、キャベツ、 きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、 さとう	油、ごま
5	金	たまご、えび、かまぼこ、 とうふ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、 かぼちゃ	えだまめ、キャベツ、 えのきたけ、しらたき、コーン	米、さとう、 七タゼリー、ふ	油、バター
8	月	油あげ、みそ、だいず、 とうふ、たまご、やきぶた、 とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ、ゴーヤ、もやし、 つきこん	米、じゃがいも、 かたくりこ、こむぎこ	油
9	火	さば、みそ、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん、 モロヘイヤ	キャベツ、コーン、たまねぎ、 もやし、しらたき、たけのこ	米、さとう、かたくりこ	アーモンド、 ごま油、ごま
10	水	ぶた肉、ちくわ、肉だんご	牛乳	ピーマン、こまつな、 にんじん、チンゲンサイ	もやし、たけのこ、キャベツ、 うめびしお、えのきたけ、メンマ、 きくらげ、たまねぎ、しらたき	米、かたくりこ、 マロニー、さとう、 じゃがいも	油、ごま油
11	木	ベーコン、とり肉、あさり、 だいず、ミックスピーンズ	牛乳、ヨーグルト、 ほしえび、ひじき、 チーズ	さやいんげん、にんじん、こ まつな、赤ピーマン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 コーン、カリフラワー	米、じゃがいも	ごま油、油、 バター、 アーモンド
12	金	たまご、とり肉、だいず、 とうふ、みそ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、 チーズ	こまつな、にんじん	こんにやく、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、キムチ、つきこん	米、こむぎこ、さとう、 じゃがいも	ごま、油
16	火	みそ、だいず、厚あげ、 ぶた肉、ツナ	牛乳、ひじき、 チーズ	にんじん、こまつな、 トマトジュース	なす、たまねぎ、つきこん、 夕顔、切干大根、コーン、 きゅうり、えだまめ	米、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、くるまふ、 パンこ	オリーブ油、油
17	水	ベーコン、あさり、とり肉、 ハム、ひよこ豆	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、 カリフラワー、キャベツ、 きゅうり	食パン、じゃがいも、 ミルメーク(コーヒー)	生クリーム、 マヨネーズ、油
18	木	たまご、みそ、だいず、 とうふ、とり肉、なっとう	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、 さやいんげん、オクラ、 赤ピーマン、のさわなづけ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、 コーン、たくあん、たけのこ、 節成きゅうり	米、さとう、 シークワーサータルト	油、ごま
19	金	とうふ、とり肉、ぶた肉、 だいず、ひよこ豆	牛乳、チーズ、 しおこんぶ	にんじん、こまつな、 にら	ねぎ、えのきたけ、えだまめ、 しらたき、キャベツ、コーン、 たまねぎ、きゅうり	米、くるまふ、 かたくりこ、さとう	ごま、油
22	月	マグロカツ	牛乳	こまつな、にんじん	きゅうり、コーン、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ	米、さとう、 じゃがいも、 なめらかワントン	油、ごま、ごま油
23	火	だいず、とり肉、ハム	牛乳	赤ピーマン、にんじん、 トマトジュース	たまねぎ、なす、キャベツ、 コーン、きゅうり、パイン	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、 アーモンド
8/26	月	みそ、とり肉、たまご、 だいず、ベーコン	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、 ほうれんそう	もやし、キムチ、カリフラワー、 キャベツ、たまねぎ、コーン、 パイン、みかん、もも、いちご	米、さとう、杏仁豆腐	ごま、ごま油、油
8/27	火	ウインナー、ぶた肉、 ミックスピーンズ	牛乳、青のり、 ひじき	さやいんげん、トマト、 チンゲンサイ、にんじん、 トマトジュース	カリフラワー、キャベツ、 たまねぎ、つきこん、	米、さとう、かたくりこ、 じゃがいも	ごま油、 アーモンド、 ごま、油
8/28	水	みそ、たら、とり肉、たまご、 こうやどうふ	牛乳、わかめ、 かんてん	こまつな、にんじん	もやし、黄ピーマン、たまねぎ、 キャベツ、コーン、たけのこ	米、さとう、こむぎこ、 パンこ、かたくりこ	ごま、ごま油、油
8/29	木	油あげ、みそ、だいず、 とり肉	牛乳、のり、ししゃも	こまつな、にんじん、 ほうれんそう、 赤ピーマン、さやいんげん	たまねぎ、もやし、キャベツ、 コーン、ねぎ	米、じゃがいも、 かたくりこ、さとう	油、ごま
8/30	金	とうふ、やきぶた、みそ、 ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、 さやいんげん	キャベツ、とうもろこし、 つきこん、たまねぎ、エリンギ	米、じゃがいも、 かたくりこ、さとう	ねりごま、ごま、油