

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

月	火	水	木	金		
1	牛乳 かりわらしなり 刈羽節成 きゅうりの じやこ炒め ごはん (米山リソース スター) 611 / 27.9 / 24 766 / 328 / 28	牛乳 かぼちゃの ドレッシング あじの トマト チーズ焼き ごはん もずく スープ 601 / 30.5 / 26 754 / 359 / 30	牛乳 フルーツ 杏仁豆腐 中華丼 (麦ごはん) ごはん キャベツの みそ汁 614 / 24.6 / 1.5 774 / 29.4 / 1.7	牛乳 五目 ひじき かぼちゃ コロッケ ごはん 枝豆ピラフ 584 / 21.7 / 20 875 / 29.7 / 29	牛乳 七夕セリー アスパラと 大豆のサラダ 枝豆ピラフ 天の川 スープ 702 / 25.1 / 2.5 730 / 25.7 / 2.4	
かわさきの食育5か年献立						
8	牛乳 ゆで とうもろ こし ごはん あさりの みそ汁 614 / 27.1 / 2.3 772 / 32.6 / 2.9	牛乳 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 ロコモコ丼 (麦ごはん) トマトと レタスの 味噌汁 654 / 26.4 / 2.6 808 / 31.1 / 3.1	牛乳 ソフト チーズ さけのムニエル ラタトゥイユソース ソフト フランスパン フランスの 田舎スープ ごはん 豆腐 スープ 588 / 28.2 / 2.7 760 / 31.5 / 3.6	牛乳 フライド ビーンズ ポテト チンジャオ ロースー たくあん あえ ごはん 豆腐 スープ 607 / 27.0 / 2.1 760 / 31.5 / 2.5	牛乳 12 夏野菜と レバーの 揚げ煮 たくあん あえ ごはん あおさの みそ汁 625 / 25.1 / 2.1 791 / 30.7 / 2.7	
米山小学校						
7/19 ぱくもぐランチ パリ五輪応援献立	牛乳 枝豆サラダ ごはん キムチ 味噌汁 616 / 26.6 / 2.4 751 / 30.6 / 2.9	牛乳 中華の 揚げ煮 ごはん キムチ 味噌汁 628 / 31.8 / 2.9 784 / 38.3 / 3.6	牛乳 中華 きゅうり 中華めん コーン しゅまい なめだけ あえ ごはん かぼちゃの みそ汁 604 / 25.8 / 2.4 760 / 31.4 / 2.7	牛乳 19 柏崎姫姫セリー みんな連れ ビタミンB1共 にぎやか 夏の水球 てべんけ 1牛乳 1米山リソーススター使用 ぱくもぐランチ 7/26からフランスのパリで オリンピック・パラリンピック開催されます。給食を しっかり食べ、選手の皆さん を応援しましょう！ 643 / 27.0 / 2.1 816 / 32.0 / 2.4	牛乳 19 柏崎姫姫セリー みんな連れ ビタミンB1共 にぎやか 夏の水球 てべんけ 1牛乳 1米山リソーススター使用 ぱくもぐランチ 7月1日・19日 柏崎産の「米山アソシエーションスター」 が、2回登場します。 お楽しみに♪	
22	牛乳 梅のりあえ ごはん 645 / 26.9 / 2.3 806 / 31.7 / 2.7	牛乳 すいか シーフード サラダ 夏野菜カレー (麦ごはん) 665 / 23.9 / 2.1 832 / 28.3 / 2.5	牛乳 1.8月地場産物 ごはん だいじ じゃがいも たまねぎ いちご (えちごひめ) アスパラガス (予定) *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杯~ / たんはく質/塩分 中:1杯~ / たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	牛乳 いとうりの カレー炒め ごはん ゆかり 629 / 30.3 / 3.0 787 / 36.0 / 3.7	牛乳 26 フルーツ ポンチ ゆかり 665 / 22.6 / 2.1 841 / 27.3 / 2.4	
23	牛乳 鶏の 塩から揚げ ごはん さりのりの さわやか スープ 645 / 26.9 / 2.3 806 / 31.7 / 2.7	牛乳 1.8月地場産物 ごはん だいじ じゃがいも たまねぎ いちご (えちごひめ) アスパラガス (予定) *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杯~ / たんはく質/塩分 中:1杯~ / たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	牛乳 27 かいそう サラダ きゅうりと 枝豆の 香りあえ ハヤシライス (麦ごはん) 665 / 29.9 / 2.1 857 / 35.8 / 2.7	牛乳 28 さばの ごま戛りや リース ごはん 夏野菜の 塩豚汁 683 / 29.7 / 2.6 821 / 35.5 / 3.3	牛乳 29 ゴーヤチャ ンブレー ごはん もずくの みそ汁 653 / 29.7 / 2.6 803 / 30.8 / 2.7	牛乳 30 なすの イタリアン ソテー ごはん キャベコ ンスープ 643 / 26.1 / 2.4 803 / 30.8 / 2.7
はまなす欠食					はまなす欠食	

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 22-9563

市のホームページからも見てね



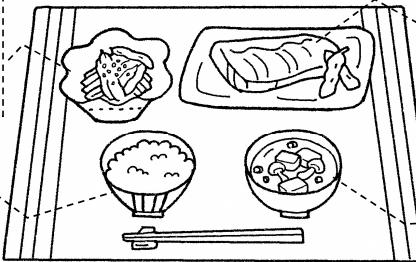
7・8月の給食目標

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あります。

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。

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。

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のいます。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。

水分補給をこまめにしよう！



のどがかわく前に！

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きにくくしてしまいます。水分は少しづ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ボ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ひのきの食味を受継いでいる。粒が大きく、甘みがあり強いお米です。味わっていただきましょう。

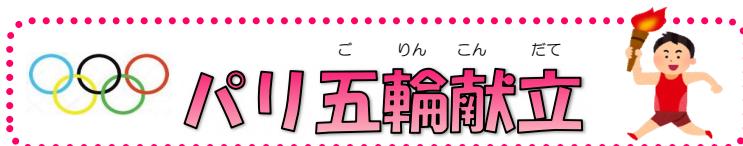
8月の献立表

月	火	水	木	金		
26	牛乳 いとうりの カレー炒め ごはん 629 / 30.3 / 3.0 787 / 36.0 / 3.7	牛乳 27 かいそう サラダ きゅうりと 枝豆の 香りあえ ハヤシライス (麦ごはん) 665 / 22.6 / 2.1 841 / 27.3 / 2.4	牛乳 28 さばの ごま戛りや リース ごはん 夏野菜の 塩豚汁 683 / 29.7 / 2.6 821 / 35.5 / 3.3	牛乳 29 ゴーヤチャ ンブレー ごはん もずくの みそ汁 653 / 29.7 / 2.6 803 / 30.8 / 2.7	牛乳 30 なすの イタリアン ソテー ごはん キャベコ ンスープ 643 / 26.1 / 2.4 803 / 30.8 / 2.7	
27	牛乳 フルーツ ポンチ ゆかり 665 / 29.9 / 2.1 857 / 35.8 / 2.7	牛乳 28 かいそう サラダ きゅうりと 枝豆の 香りあえ ハヤシライス (麦ごはん) 665 / 22.6 / 2.1 841 / 27.3 / 2.4	牛乳 29 さばの ごま戛りや リース ごはん 夏野菜の 塩豚汁 683 / 29.7 / 2.6 821 / 35.5 / 3.3	牛乳 30 なすの イタリアン ソテー ごはん キャベコ ンスープ 643 / 26.1 / 2.4 803 / 30.8 / 2.7		
28	牛乳 いとうりの カレー炒め ごはん 629 / 30.3 / 3.0 787 / 36.0 / 3.7	牛乳 27 かいそう サラダ きゅうりと 枝豆の 香りあえ ハヤシライス (麦ごはん) 665 / 22.6 / 2.1 841 / 27.3 / 2.4	牛乳 28 さばの ごま戛りや リース ごはん 夏野菜の 塩豚汁 683 / 29.7 / 2.6 821 / 35.5 / 3.3	牛乳 29 ゴーヤチャ ンブレー ごはん もずくの みそ汁 653 / 29.7 / 2.6 803 / 30.8 / 2.7	牛乳 30 なすの イタリアン ソテー ごはん キャベコ ンスープ 643 / 26.1 / 2.4 803 / 30.8 / 2.7	
29	牛乳 フルーツ ポンチ ゆかり 665 / 29.9 / 2.1 857 / 35.8 / 2.7	牛乳 27 かいそう サラダ きゅうりと 枝豆の 香りあえ ハヤシライス (麦ごはん) 665 / 22.6 / 2.1 841 / 27.3 / 2.4	牛乳 28 さばの ごま戛りや リース ごはん 夏野菜の 塩豚汁 683 / 29.7 / 2.6 821 / 35.5 / 3.3	牛乳 29 ゴーヤチャ ンブレー ごはん もずくの みそ汁 653 / 29.7 / 2.6 803 / 30.8 / 2.7	牛乳 30 なすの イタリアン ソテー ごはん キャベコ ンスープ 643 / 26.1 / 2.4 803 / 30.8 / 2.7	
30	牛乳 27 かいそう サラダ きゅうりと 枝豆の 香りあえ ハヤシライス (麦ごはん) 665 / 22.6 / 2.1 841 / 27.3 / 2.4	牛乳 28 さばの ごま戛りや リース ごはん 夏野菜の 塩豚汁 683 / 29.7 / 2.6 821 / 35.5 / 3.3	牛乳 29 ゴーヤチャ ンブレー ごはん もずくの みそ汁 653 / 29.7 / 2.6 803 / 30.8 / 2.7	牛乳 30 なすの イタリアン ソテー ごはん キャベコ ンスープ 643 / 26.1 / 2.4 803 / 30.8 / 2.7	牛乳 30 なすの イタリアン ソテー ごはん キャベコ ンスープ 643 / 26.1 / 2.4 803 / 30.8 / 2.7	
はまなす欠食					はまなす欠食	



○オリンピックが開催されます

7月26日から、フランスのパリで開催される「パリオリンピック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！



1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、パケットと言います。

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。

1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「ばくもぐランチ」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丼

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。選手の皆さんにおすすめ！

夏の水球てっ�ん汁

柏崎のチームの選手が水球をイメージしました。夏野菜も入って栄養満点です。

7, 8月食材料表

はたら 働き	からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
しょくひんぐん 良品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品	豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油
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、いんげん、オクラ、のざわな	コーン、刈羽節成きゅうり、たまねぎ、つきこん、うめびしお、たくあん	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
2 火	あじ、とうふ、とり肉	牛乳、チーズ、もずく	にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ	たまねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり	米、マカロニ、さとう	オリーブ油、油
3 水	えび、いか、ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、きゅうり、もやし、バナナ、パイんかん、もちかん、みかんかん	米、むぎ、かたくりこ、さとう、杏仁豆腐	油、ごま油、ごま
4 木	こうやどうふ、うち豆、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ	つきこん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、こむぎこ、パン	油
5 金	ベーコン、とうふ、だいす	牛乳、ちりめん	にんじん、ほうれんそう、アスパラガス	たまねぎ、えだまめ、たけのこ、きゅうり	米、ふ、はるさめ、さとう、かたくりこ、セタツリー	マーガリン、ごま油、油
8 月	あぶらあげ、みそ、だいす、あさり、とうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん、ピーマン	ねぎ、えのきだけ、とうもろこし、たまねぎ、なす	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油
9 火	ぶた肉、とり肉、とうふ、こうやどうふ、たまご	牛乳	ブロッコリー、トマト、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、レタス、しいたけ	米、むぎ、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
10 水	ベーコン、さけ	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、赤ピーマン	キャベツ、たまねぎ、コーン、ズッキーニ、セロリ、なす	パン、じゃがいも、こむぎこ	マーガリン、オリーブ油
11 木	だいす、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、きくらげ、たけのこ、ねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油
12 金	みそ、とうふ、とり肉、レバー、だいす	牛乳、あおさ	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ	ねぎ、えのきだけ、なす、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、さとう	油
16 火	みそ、ぶた肉、とうふ、ハム	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、キムチ、つまごん、キャベツ、きゅうり、えだまめ	米、くるまふ、さとう、じゃがいも	油
17 水	ぶた肉、とり肉、とうふ、やきびた、なると	牛乳	にんじん、こまつな	コーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、もやし、メンマ、きくらげ	中華めん、しゅうまいのかわ、かたくりこ、さとう	ごま油、ごま、油
18 木	みそ、だいす、あつあげ	牛乳、ししゃも	かぼちゃ、こまつな、にんじん	ねぎ、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、なめだけ	米、かたくりこ	油
19 金	ぶた肉、だいす、とり肉	牛乳	にら、にんじん	たまねぎ、ねぎ、きくらげ、たけのこ、えのきだけ、ゆうがお、えだまめ、いちご	米、むぎ、じゃがいもも、さとう、はるさめ、セリーのもも	油、ごま油
22 月	とり肉、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう、オクラ	ねぎ、えのきだけ、きりはしまいこん、ごぼう、たけのこ、キャベツ、きゅうり、もやし、うめびしお	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	ごま油、油
23 火	とり肉、えび、いか	牛乳、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、コーン、なす、えだまめ、りんご、キャベツ、きゅうり、すいか	米、むぎ、さとう	油、カレールウ
ここから 8月						
26 月	とり肉、だいす、あつあげ、ベーコン	牛乳、ひじき	にんじん、オクラ、ピーマン	ねぎ、つきこん、ゆうがお、いとうり	米、こめこ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
27 火	だいす、ぶた肉、とり肉	牛乳、海藻ミックス	にんじん、トマト	ズッキーニ、たまねぎ、なす、えだまめ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、りんごかん、パイんかん、もちかん	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリー、炭酸飲料	ハヤシルウ、油、カレールウ
28 水	さば、とうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ、つきこん、ゆうがお、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、ラー油
29 木	白身魚(メルルーサ)、こうやどうふ、あぶらあげ、みそ、だいす、とうふ、たまご、やきびた、かつおぶし	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきだけ、たまねぎ、にがうり、もやし	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
30 金	ぶた肉、とり肉、ウインナー	牛乳	にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、コーン、えだまめ、りんご、なす	米、じゃがいも、はちみつ、さとう	油、オリーブ油