

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。

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月の献立表

月	火	水	木	金
1 刈羽節成 きゅうり炒め ごはん (紫陽ランセス シスター) 611 / 279 / 24 766 / 328 / 28	2 かぼちゃの ドレッシング グアス ごはん 601 / 305 / 26 754 / 359 / 30	3 フルーツ 杏仁豆腐 中華丼 (麦ごはん) 614 / 246 / 15 774 / 294 / 17	4 五目 ひじき かぼちゃ コロッケ ごはん 702 / 251 / 25 875 / 297 / 29	5 モナセリー アスパラと 大豆のサラダ 枝豆ピラフ 天の川 スープ 584 / 217 / 20 730 / 257 / 24
かしわぎきの食育5か条献立				
8 ゆで とうもろ こし ごはん 614 / 271 / 23 772 / 326 / 29	9 ハンバーグとサラダを のせて上にノンエック マヨネーズをかけます ロコモコ丼 (麦ごはん) 654 / 264 / 26 808 / 311 / 31	10 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 588 / 282 / 27 760 / 353 / 36	11 フライド ピーズ ポテト ごはん 607 / 270 / 21 760 / 315 / 25	12 たくあん あえ 夏野菜と レバーの 揚げ煮 ごはん 625 / 251 / 21 791 / 307 / 27
米小欠食				
7/19 ぼくもぐランチ 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・パラリンピッ クが開催されます。給食を しっかり食べ、選手の皆さん を応援しましょう！	16 えだめ 枝豆サラダ 車麩の 揚げ煮 ごはん 616 / 266 / 24 751 / 306 / 29	17 中華 きゅうり 中華めん 塩ラーメン スープ 628 / 318 / 29 784 / 383 / 36	18 なめだけ あえ ししゃもの かーからあげ 小1～2年：1本 小3年～2本 中2年：2本 ごはん 604 / 258 / 24 760 / 314 / 27	19 柏崎産後援セリー みんな頑張れ！ ビタミンB1丼 (麦ごはん) ↑米山アリンセスシスター使用 パリ五輪応援献立 ぼくもぐランチ 643 / 270 / 21 816 / 320 / 24
22 梅のりあえ 鰯の 塩から揚げ ごはん 645 / 269 / 23 806 / 317 / 27	23 すいか シーフード サラダ 夏野菜カレー (麦ごはん) 665 / 239 / 21 832 / 283 / 25	7月1日・19日 柏崎産の「米山ア リンセス・シスター」 が、2回登場しま す。 お楽しみに♪	7.8月地場産物 ごはん だいず じゃがいも たまねぎ アスパラガス いちご (えちごひめ) 小：1鉢・たんはく糎/塩分 中：1鉢・たんはく糎/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

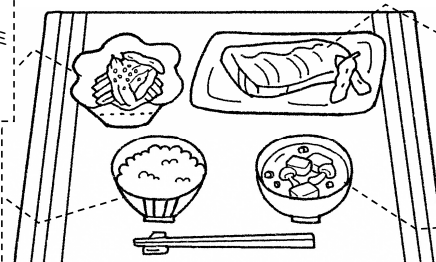
主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

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。

8月の献立表

月	火	水	木	金
26 紫うりの カレー炒め ゆかり ごはん 629 / 303 / 30 787 / 360 / 37	27 フルーツ ポンチ かいら サラダ 夏の ハヤシライス (麦ごはん) 665 / 226 / 21 841 / 273 / 24	28 きゅうりと 枝豆の 煮あえ ごはん (紫陽みのり) 683 / 299 / 21 857 / 358 / 27	29 ゴーヤチャ ンブル しょうがな 白身魚の レモン ソース ごはん もずくの みそ汁 653 / 297 / 26 821 / 355 / 33	30 なすの イタリアン ソテー アップル ハニー チキン ごはん キャベコー ンスープ 643 / 261 / 24 808 / 308 / 27

令和6年度の新米「葉月みのり」が
早くも給食に登場！

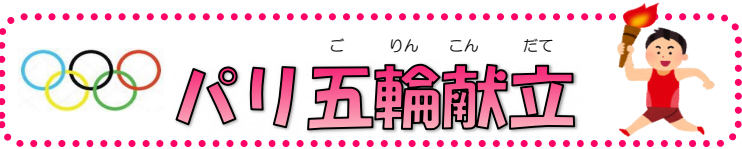
8月28日(水)のごはんは、8月に収穫されたばかりの新米「葉月みのり」です。柏崎市産の極早生品種で、コシヒカリとこしいぶきの食味をうけ継いだ、粒が大きく、甘みが強いお米です。味わっていただきましょう。





○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！



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、トマトなどをいために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「ぱくもぐランチ」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。選手みなさんの皆さんにおすすめ！



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。



7. 8月食材料表



はたらき 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)	
食品群	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	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、のぎな	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、パナナ、パインかん、ももかん、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	こうやとうふ、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、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、こむぎこ、パンこ	油
5 金	ベーコン、とうふ、だいず	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、セタゼリー	マーガリン、ごま油、油
8 月	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	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、こうやとうふ、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、きくらげ、たけのこ、ねぎ、えのきたけ	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、だいず	牛乳、あおさ	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ	ねぎ、えのきたけ、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、つきこん、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、やきぶた、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、だいず、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、えのきたけ、キャベツ、なめだけ	米、かたくりこ	油
19 金	ぶた肉、だいず、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、えのきたけ、ゆがお、えだまめ、いちご	米、むぎ、じゃがいももち、さとう、はるさめ、セリーのもと	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、えのきたけ、きりぼしだいこん、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、だいず、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	だいず、ぶた肉、とり肉	牛乳、海草ミックス	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、パインかん、ももかん	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)、こうやとうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、たまご、やきぶた、かつおぶし	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきたけ、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、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