

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。

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

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 切り干し大根のサラダ きゅうりのそぼろ炒め ごはん コーンスープ 601 / 23.3 / 2.4 754 / 27.8 / 2.8	2 ごま風味あえ さばのピリ辛焼き ごはん わかめのみそ汁 630 / 27.0 / 2.2 786 / 31.9 / 2.9	3 カラフルサラダ チキントマトクリームソース はちみつソフト フランスの田舎スープ 626 / 26.8 / 2.6 741 / 31.5 / 3.0	4 カリカリ梅おかかあえ あじのフライ ごはん 夏とん汁 634 / 29.1 / 2.5 796 / 34.8 / 3.2	5 フルーツポンチ ツナそぼろ丼 笑の川 スープ 654 / 29.3 / 1.7 778 / 34.2 / 1.9
8 枝豆サラダ たらのスパイシー竜田 ごはん かぼちゃのみそ汁 612 / 27.0 / 2.0 770 / 32.1 / 2.5	9 フルーツヨーグルト チンジャオロースー ワンタンスープ 601 / 25.1 / 1.8 749 / 29.7 / 2.1	10 こんにゃくのサラダ フレッシュトマトのミートソース ソフトめん 640 / 26.0 / 2.7 796 / 31.6 / 3.0	11 ゆかりあえ とり肉とポテのレモンあえ ごはん 五目スープ 606 / 25.3 / 2.6 759 / 29.7 / 3.0	12 さけのみそマヨ焼き 大豆サラダ ごはん 夏野菜のっぺ 608 / 29.3 / 2.0 764 / 35.3 / 2.3
15 海の日  615 / 26.4 / 2.5 771 / 31.2 / 2.8	16 冷凍パン ポイル野菜 タコライス もずくスープ 608 / 25.8 / 2.4 757 / 30.2 / 2.7	17 ツナリラダ 車麩と夏野菜の揚げ煮 ごはん とうふのみそ汁 623 / 26.8 / 2.3 768 / 31.7 / 2.7	18 オクラと海藻のサラダ ミートチーズオムレツ ごはん お豆のカレースープ 660 / 27.2 / 2.5 822 / 32.3 / 3.1	19 フルーツカクテル みんな頑張れ！ ビタミン 夏の水球 676 / 28.0 / 1.8 843 / 33.5 / 2.1
22 磯マヨサラダ いかの米粉揚げ ごはん どさんこスープ 615 / 26.4 / 2.5 771 / 31.2 / 2.8	23 ひじきとキャベツのサラダ すいか 夏野菜カレー 628 / 21.3 / 2.6 788 / 25.4 / 3.1	★献立表の見方★ 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g） ※献立は都合により変更させていただきます。ご了承ください。		
7月は柏崎の「米山アインセス・シスター」が2回、8月には稲生米「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）できることから、その名前がつけました。				

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

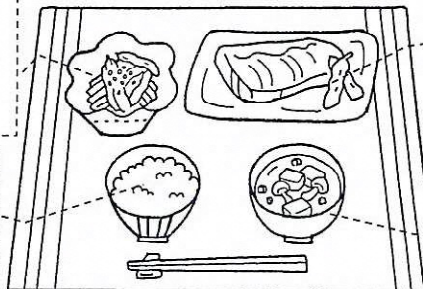


副菜

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、汁物をそろえるとさまざま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。

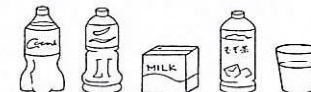
水分補給をこまめにしよう！

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かしくしてしまいます。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 ピーチゼリー ハヤシライス 610 / 20.3 / 2.4 760 / 23.8 / 3.0	27 大豆サラダ ごはん 609 / 25.8 / 1.8 739 / 30.0 / 2.1	28 糸うりのごま風味あえ ごはん 649 / 28.8 / 2.4 813 / 34.2 / 2.8	29 カレーポテト ごはん 601 / 24.9 / 2.3 753 / 29.3 / 2.8	30 キャベツのレモンじゃようゆ さけと大さの揚げがらめ ごはん 620 / 29.6 / 2.0 777 / 34.9 / 2.5

暑さに負けない 体づくりをしよう

○ 朝ごはんを食べよう

エネルギー源になり、夏ばてを防ぎます。
また、生活リズムを整える働きもあります。



○ 早寝・早起きをしよう

睡眠を十分とることで体力が回復し、次の日も元気に活動することができます。



○ 冷たいもののとりすぎに注意



冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下し、夏ばてを起こしやすくなります。

○ 栄養バランスよく食べよう

主菜（魚・肉・卵・大豆製品などのおかず）、
副菜（野菜などのおかず）をそろえて食べましょう。



7月、8月 食材料表

2024年7月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

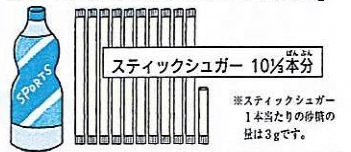
日付	曜日	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群 豆類・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	月	たまご、ベーコン、ツナ、ぶた肉、だいずみそ、あつあげ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、コーン、しいたけ、キャベツ、きりぼしだいこん、刈羽節成きゅうり、しょうが、にんにく	米、かたくりこ、さとう	ごま、ごま油、油
2	火	とうふ、油あげ、みそ、だいず、さば	牛乳、わかめ	にんじん	しらたき、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、しょうが	米、じゃがいも、さとう	ごま
3	水	とうにゅう、とり肉、ベーコン、白いんげん豆	牛乳	赤ピーマン、パセリにんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	ソフトフランスパン、じゃがいも、さとう	油、ベシャメルソース
4	木	あじ、かつおぶし、とうふ、みそ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、うめ、たまねぎ、なす、ねぎ、ごぼう	米、パンこ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
5	金	ぶた肉、ツナ、とり肉、だいず	牛乳	にんじん、アスパラガス	たまねぎ、しょうが、えのきたけ、だけのこ、レモン汁、みかん、もも、パイナップル	米、さとう、はるさめ、ふ、ナタデココ、ゼリー、あんにととうふ、たんさん水	油
8	月	みそ、だいず、たら、あつあげ	牛乳	かぼちゃ、にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、しょうが、にんにく	米、かたくりこ	油
9	火	ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	にら、にんじん、ピーマン	もやし、しいたけ、たまねぎ、しょうが、だけのこ、キャベツ、りんご、みかん、パイナップル、もも	米、かたくりこ、さとう、ワンタン	油、ごま油
10	水	ぶた肉、だいず	牛乳、かいそうミックス	トマト、にんじん	エリンギ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	ソフトめん、さとう	オリーブ油、油、ハヤシルウ
11	木	とり肉、とうふ、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、しょうが、ねぎ、レモン汁、もやし、メンマ、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、油
12	金	みそ、さけ、とり肉、だいず、あつあげ、ハム	牛乳	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ、なす、つきこん、ゆがお、もやし	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油
16	火	ぶた肉、とり肉、だいず、とうふ	牛乳、もずく、チーズ	にんじん、トマト、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、パイナップル	米、じゃがいも	油
17	水	ぶた肉、ツナ、とうふ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、かぼちゃ	えだまめ、なす、しょうが、きゅうり、もやし、だいこん、ねぎ	米、さとう、くるまふ、かたくりこ	油
18	木	だいず、ぶた肉、たまご、ワインナー	牛乳、チーズ、かいそうミックス	オクラ、にんじん、パセリ	キャベツ、コーン、セロリ、たまねぎ、しめじ	米、じゃがいも	ごま、ごま油、オリーブ油、カレールウ、油
19	金	ぶた肉、みそ、だいず、あぶらあげ、とり肉	牛乳	にら、にんじん	しらたき、たまねぎ、しょうが、なす、ねぎ、しいたけ、もやし、もも、みかん、パイナップル	米、さとう、はるさめ、カットゼリー、ふ、白玉もち	油、ごま油
22	月	ツナ、いか、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、しょうが、メンマ、たまねぎ、コーン	米、かたくりこ、米こ、じゃがいも	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
23	火	ハム、ぶた肉、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、かぼちゃ、トマト、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、なす、たまねぎ、しょうが、すいか	米、むぎ、さとう	油、カレールウ
8月	月	ハム、ぶた肉	牛乳、かいそうミックス	トマト、にんじん	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム	米、じゃがいも、ピーチゼリー、さとう	ハヤシルウ、油、デミグラスソース
26	火	とり肉、だいず、ツナ、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、りんご、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ
27	水	さめ、ぶた肉、みそ、とうふ、ハム	牛乳	にんじん	しょうが、なす、ねぎ、ゆがお、いとろい、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
28	木	ぶた肉、だいず、とうふ	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん	もやし、しょうが、しらたき、たまねぎ、ねぎ、白菜キムチ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま、油
29	金	とり肉、ハム、さけ、だいず	牛乳	かぼちゃ、パセリ、にんじん	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、レモン汁、しょうが	米、米こ、さとう、かたくりこ	油

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL/砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL/砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



めん料理は臭だくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて臭だくさんにして、栄養バランスがとれるようにしましょう。



しっかり食べて夏ばて予防!