

令和7(2025)年 7・8月給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21-0008



だんだんと日差しが強く、気温も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。予防のためにも水分やバランスのよい食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

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
つごう 都合により献立の内容を変更することがあります。 がくねん 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。 小：1献立 - たんぱく質/塩分 中：1献立 - たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等	1 マカロニ ソテー さけ 鮭のマリネ ごはん もずくと卵のスープ 604 / 26.7 / 2.0	2 ちゅうかう 中華風の酢の物 マーボー なす炒め 中華 スープ 610 / 25.9 / 2.4	3 きりたんぽ 切干 さばの ごまかつソース あえ かぼちゃのみそ汁 ごはん 630 / 26.5 / 2.5	4 さっぱり チンジャオ ポテトサラダ ロース ごはん 寒天 スープ 569 / 24.9 / 2.1
7	8	9	10	11
たけのこ 鶏肉のあんかけ フルーツ ねぎ塩 あまの川 ぶた丼 スープ 638 / 25.3 / 2.1	きゅうりの浅漬け とりと夏野菜の揚げ煮 ごはん あさりのみそ汁 616 / 23.4 / 2.1	ブロッコリー サラダ フロパンス風 フィッシュ コンソメ スープ フルーツパン 578 / 24.4 / 2.8	あなな 青菜 厚揚げのそぼろ炒め ナムル ごはん 612 / 26.2 / 2.8	いも じゃがいも レタス あじフライ あえ ごはん 630 / 26.5 / 2.5
14	15	16	17	18
こんぶあえ 五目 ごはん 肉だんご汁 616 / 24.7 / 2.3	じゃこ キャベツ ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 584 / 28.1 / 2.2	ストック ふっかつ ごはん 旬菜汁 619 / 23.6 / 2.2	すいか 福神あえ 夏野菜カレー ごはん 623 / 18.9 / 2.4	きゅうりと枝豆 のりあえ ごはん 夏野菜汁 590 / 26.9 / 2.2
セタ献立	松浜中 欠食			かしわざき食育5か条献立
22	23	24	25	26
しょうゆ とり肉のフレンチ ごはん あおさのみそ汁 624 / 26.5 / 2.0	セレクトデザート ひじき サラダ ソフトめん ミートソース 680 / 26.5 / 2.3	24 25 26 27 28 29 30 31	27 28 29 30 31	26 27 28 29 30 31

7・8月の給食目標

食事のバランスを考えよう!



献立の基本 ～主食、主菜、副菜、汁物をそろえよう～

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

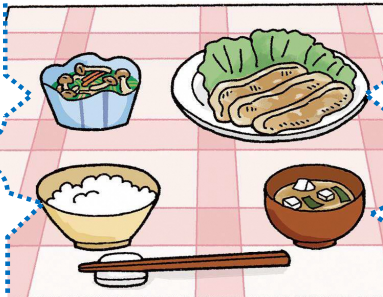
米、パン、めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

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。



主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、自然と栄養バランスのよい食事になります。「これを食べれば健康になる」という食品はありません。いろいろな食品を組み合わせることが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとることが重要です。運動をするときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

8月の献立表

月	火	水	木	金
8月25日	26	27	28	29
五目 ひじき ごはん 673 / 23.9 / 2.2	かぼちゃ コロッケ ごはん 632 / 24.7 / 1.9	さばの てり焼き ごはん 676 / 21.3 / 2.4	とうもろこし なすの ごはん 582 / 22.9 / 2.0	ごまあえ 新湯カレー ごはん 632 / 24.7 / 1.9
8月25日	26	27	28	29
五目 ひじき ごはん 673 / 23.9 / 2.2	かぼちゃ コロッケ ごはん 632 / 24.7 / 1.9	さばの てり焼き ごはん 676 / 21.3 / 2.4	とうもろこし なすの ごはん 582 / 22.9 / 2.0	ごまあえ 新湯カレー ごはん 632 / 24.7 / 1.9
8月25日	26	27	28	29
五目 ひじき ごはん 673 / 23.9 / 2.2	かぼちゃ コロッケ ごはん 632 / 24.7 / 1.9	さばの てり焼き ごはん 676 / 21.3 / 2.4	とうもろこし なすの ごはん 582 / 22.9 / 2.0	ごまあえ 新湯カレー ごはん 632 / 24.7 / 1.9

今月の地産

- 米
- 玉ねぎ
- ニラ
- 夕顔
- なす
- 糸うり
- きゅうり

天候や収穫量により使用できない場合があります。

ばくもぐランチ 災害時対応メニュー!

18年前の2007年7月16日に「中越沖地震」が発生し、柏崎は大きな被害を受けました。災害直後は食事をとるのに大変苦労しました。16日のストックサラダは、非常時でも家にある材料で作れるサラダです。災害はいつどこで起こるかわかりません。日ごろから災害に備えましょう。



7/11(金)は、かしわざきの食育5か条献立!

ざ さかな、最近いつ食べた?

あじは、夏から秋にかけてが旬です。
11日は「あじフライ」です。魚が苦手な
人も食べやすいです。魚をもっと食べ
ましょう!



あじ

7/23(水)は、セレクトデザートです!

- ・チョコクレープ
- ・もものタルト
- ・オレンジゼリー

3つのデザートの中から自分の好きな
デザートを1つ選びます! 夏休み前最後
の給食です! お楽しみに(^)/



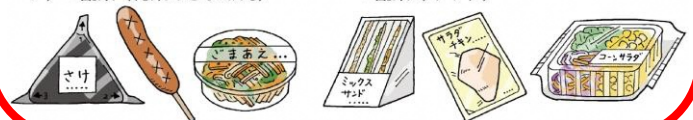
～夏休み中の食事選びのヒント～

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをとることができることが大切です。弁当
に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、「主食・主菜・副菜」
をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」など
にならないようにします。

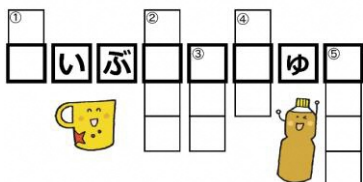
〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり) + 主菜(ソーセージ) + 副菜(青菜のごまあえ)
② 主食(サンドイッチ) + 主菜(煮しどり)
+ 副菜(サラダ)



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
② 英語で「キャロット」という野菜。
③ おしりか光る虫。
④ 海水浴に持っていきう。
⑤ ロケットに乗って地球の外へ。

7,8月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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	火	さけ パーコン たまご	牛乳 もすく	トマト にんじん ピーマン あかパプリカ	たまねぎ きゅうり しめじ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	油
2	水	ふた肉 あつあげ だいす みそ とうふ パーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	なす たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油
3	木	さば ハム とうふ みそ だいす	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま
4	金	ふた肉 ハム パーコン とうふ	牛乳 かんてん	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり コーン もやし えのきたけ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油 アーモンド
7	月	ふた肉 肉だんご とうふ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ つきこん ねぎ きくらげ みかん もも パインアップル	米 かたくりこ はるさめ ぶ ゼリー しらたまだんご あんこにんどうふ	油 ごま油
8	火	とり肉 あさり とうふ みそ だいす	牛乳 しおこんぶ	かぼちゃ にんじん こまつな	なす えだまめ きゅうり キャベツ たくあん だいこん ねぎ	米 かたくりこ ぶ さとう	油 ごま
9	水	メルルーサ ウインナー	牛乳	トマト ブロッコ リー こまつな に んじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	フルーツパン かたくりこ じゃがいも	油 オリーブ油
10	木	ふた肉 だいす あつあげ みそ とり肉	牛乳	ピーマン こまつな にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン たけのこ つきこん	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま油 ごま
11	金	あじ ハム ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ コーン たけのこ ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	米 こむぎこ パンこ はるさ め	油
14	月	ふた肉 たまご 肉だんご とうふ	牛乳 しおこんぶ	さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう	油 ごま ごま油
15	火	ふた肉 みそ あぶらあげ だいす	牛乳 ちりめん わかめ	にら にんじん こまつな	しょうが たまねぎ つきこん キャベツ きゅうり ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま油 ごま
16	水	ミックスビーンズ とり肉 あぶらあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	きりぼしだいこん コーン ゆうがお ねぎ つきこん	米 ぶ こむぎこ パンこ さとう	油 ごま ごま油
17	木	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす コーン りんご えだまめ ぶくじんづけ キャベツ きゅうり すいか	米 むぎ じゃがいも	油 カレールウ ごま
18	金	メルルーサ ぶた肉 とうふ みそ だいす	牛乳	にんじん	レモンじる きゅうり えだまめ しょう が つきこん とうがん なす ねぎ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油
22	火	とり肉 ハム とうふ みそ だいす	牛乳 あおさ	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま油 ごま 油
23	水	ふた肉 だいす ハム	牛乳 ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす セロリ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	ソフトめん こめこ セレクトデザート(クレープ、 タルト、ゼリー)	油 デミグラスソース
****	月	だいす ぶた肉 さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ つきこん えのきたけ キャベツ	米 こむぎこ パンこ さとう	油
26	火	さば ぶた肉	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ キャベツ しらだき	米 じゃがいも さとう	油
27	水	ふた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす スッキーニ えだまめ いたどり きゅうり りんご ぶどうジュース	米 むぎ じゃがいも さとう ゼリーもと	油 ハヤシルウ デミグラスソース ごま油
28	木	ふた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	なす しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし もやし しいたけ メンマ	米 さとう かたくりこ ワナン	油
29	金	とり肉 あつあげ みそ だいす	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく キャベツ ゆうがお ねぎ	米 かたくりこ さとう	油 ごま