

令和7(2025)年

7・8月給食だより

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。

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866



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
*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・行事など	1 機ト レッソグ あえ あじフライ ごはん 591 / 25.4 / 1.9 745 / 30.6 / 2.3	2 手作り わらブリ ひじきと 枝豆の サラダ ソフトめん なすの トマトソース ごはん 694 / 28.9 / 2.4 867 / 36.0 / 2.7	3 じゃこの ごまあえ かぼちゃの チーズ焼き ごはん 616 / 27.0 / 2.6 769 / 32.1 / 2.9	4 フライド ビーンズ ポテト 豚キムチ丼 寒天中華 スープ ごはん 612 / 27.6 / 2.3 762 / 32.7 / 2.7
7	8	9	10	11
たんぱく質 セブ フルーザン ガバオライス 639 / 23.0 / 2.6 800 / 27.2 / 3.2	さっぱり 厚揚げと 豚肉の 塩麹炒め ポテト サラダ ごはん 587 / 24.7 / 2.3 746 / 29.2 / 2.7	ちくわの ごま天ぷら 梅のりあえ 枝豆 豚肉と じゃが芋の 南蛮煮 ごはん 606 / 25.3 / 2.7 774 / 31.3 / 3.5	小松菜と 大豆の サラダ さばの ソース煮 ごはん 635 / 30.1 / 2.3 792 / 35.8 / 2.6	きゅうりの 浅漬け 鶏と 夏野菜の 揚げ煮 ごはん 610 / 23.4 / 2.2 760 / 27.9 / 2.8
セレクト デザート	15	16	17	18
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 えらんたデザートによってちがいます セレクトデザート	マカロニ ソテー さけの マリネ ごはん 606 / 28.0 / 2.3 759 / 33.4 / 2.9	ばくもぐランチ ストック 食材サラダ はちみつ レモン トースト クラム チャウダー ごはん 627 / 24.3 / 2.6 767 / 29.2 / 3.2	鶏肉の 塩から揚げ 三色あえ ごはん 620 / 25.0 / 2.5 775 / 29.5 / 2.9	とうもろ こし ゴーヤ チャンプルー ごはん 614 / 21.0 / 2.7 766 / 24.9 / 3.2

7月14日は夏のセレクトデザート
★バナナのスティックケーキ★ももゼリー★シーワフーサータルト
お楽しみに♪

22	23
切干大根 サラダ さめのごま ケチャップソース ごはん 607 / 26.8 / 2.6 758 / 32.3 / 3.0	冷凍黄桃 福神漬 あえ 夏野菜カレー (麦ごはん) ごはん 624 / 20.6 / 2.2 774 / 24.1 / 2.6

ばくもぐランチ 災害時対応メニュー! 7/16
「ストック食材サラダ」
18年前の平成19年(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も大変苦労しました。16日のストック食材サラダは、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・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
25	26	27	28	29
フルーツ 白玉 パエリア 609 / 22.3 / 1.3 766 / 26.5 / 1.7	手作り ツナぎょうざ マーボー丼 618 / 24.0 / 2.0 789 / 28.7 / 2.2	ハニー サラダ チーズ ドッグパン 604 / 27.1 / 3.6 750 / 32.8 / 4.4	きゅうりの カラフル サラダ 夏の ハヤシライス (麦ごはん) 646 / 20.9 / 2.6 816 / 24.7 / 3.1	きゅうりと 白身魚の しょうゆ風味 ごはん 607 / 29.0 / 2.1 756 / 34.2 / 2.4

枇杷島小、半田小、鶴中欠食 半田小欠食

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

米穀・パランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください！

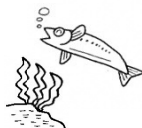
7月のテーマは、「ざ：さかな、最近いつ食べた？」です。

ざ



さかな、最近いつ食べた？

7/10の給食は、さばをじっくり煮たソース煮です。味がしっかりしみ込んでいて、ごはんとの相性もバッチリです。



7・8月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索: 柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2025年 7・8月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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 豆腐・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	火	あじ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、コーン、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきだけ	米、こむぎこ、パンこ、はるさめ	油
2	水	ぶた肉、だいず、ベーコン、とうゆ	牛乳、ひじき	にんじん	にんにく、たまねぎ、なす、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン	ソフトめん、こめこ、さとう、プリンのもと、ゼリー	オリーブ油、油
3	木	ぶた肉、肉だんご、とうふ	牛乳、チーズ、ちりめん	かぼちゃ、トマト、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	米、さとう	油、ごま
4	金	ぶた肉、だいず、ベーコン、とうふ	牛乳、かんてん	にんじん、にら、こまつな	しょうが、たまねぎ、もやし、キムチ、えのきだけ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
7	月	ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳	ピーマン、赤パプリカ、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、黄パプリカ、にんにく、みかん、黄桃、りんご	米、さとう、そうめん、ふ、ゼリー、ナタデココ	油
8	火	ぶた肉、あつあげ、ツナ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、しょうが、きゅうり、黄パプリカ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま油、アーモンド、油
9	水	ちくわ、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん	えだまめ、キャベツ、もやし、きゅうり、うめ、たまねぎ、たけのこ、しらたき	米、こむぎこ、さとう、じゃがいも	ごま、油
10	木	さば、だいず、ハム、とり肉、たまご	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、コーン、たまねぎ	米、さとう、はるさめ、かたくりこ	油
11	金	とり肉、あさり、とうふ、みそ、だいず	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、えのきだけ、ねぎ	米、かたくりこ、ふ、さとう	油、ごま
14	月	ぶた肉、とり肉、とうふ、ベーコン、いんげんまめ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、ズッキーニ	米、パンこ、さとう、ケーキ、ゼリー、タルト	デミグラスソース、油、ノンエッグマヨネーズ
15	火	さけ、ベーコン、ハム、たまご	牛乳	赤パプリカ、にんじん、アスパラガス	たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、レタス	米、かたくりこ、さとう、マカロニ、じゃがいも	油
16	水	ミックスビーンズ、とり肉、あさり、いんげんまめ、とうゆ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん、コーン、たまねぎ、レモン汁	パン、はちみつ、さとう、じゃがいも	マーガリン、油、ベシメルソース、ホワイトルウ
17	木	とり肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、あおさ	にんじん	にんにく、たくあん、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、油
18	金	あつあげ、ぶた肉、たまご、肉ワンタン	牛乳	にんじん、にら	ゴーヤ、たまねぎ、もやし、とうもろこし、キャベツ、メンマ、しいたけ、ねぎ、しょうが	米	油
22	火	さめ、とり肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、こまつな	しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま
23	水	とり肉	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、かぼちゃ	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、コーン、りんご、えだまめ、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり、黄桃	米、むぎ	油、カレールウ、ごま
ここから 8月							
25	月	とり肉、いか、えび、あさり、ベーコン	牛乳、チーズ	ピーマン、赤パプリカ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、黄桃、りんご	米、じゃがいも、しらたまだんご、ゼリー	オリーブ油、油
26	火	ぶた肉、とうふ、みそ、ツナ	牛乳、もずく	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、えのきだけ	米、ぎょうざの皮、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
27	水	ウィンナー、ハム、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	パン、さとう、はちみつ、マカロニ、じゃがいも	油、オリーブ油
28	木	ぶた肉、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、ズッキーニ、えだまめ、いとうり、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリーもと、ナタデココ、ぶどうジュース	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、ごま油
29	金	メルルーサ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	きゅうり、えだまめ、しょうが、レモン汁、つきこん、ゆうがお、なす、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油