

令和7(2025)年 7・8月給食だよ!

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。

7月 こんだてひょう

市のホームページからも見てね

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL(48)2290 FAX(48)2291



月	火	水	木	金
<p>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>小:1杯半-たんぱく質/塩分 中:1杯半-たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>和風 ナムル</p> <p>茶碗蒸し</p> <p>赤飯</p> <p>うま塩汁</p> <p>568/27.8/2.4 765/34.8/2.8</p>	<p>きゅうりの浅漬け</p> <p>夏野菜のあげ煮</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそ汁</p> <p>599/24.5/1.9 760/29.9/2.5</p>	<p>磯ドレッシング</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>585/27.1/1.8 753/34.6/2.2</p>	<p>じゃこキャベツ</p> <p>ぶたのしょうが炒め</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>571/26.0/2.2 726/31.4/2.7</p>
<p>7</p> <p>夏野菜のカレー焼き</p> <p>七タゼリー</p> <p>七タピラフ</p> <p>あまの川スープ</p> <p>604/21.0/2.6 766/25.9/2.8</p>	<p>切干大根</p> <p>さばのケチャップソース</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>657/28.6/2.2 822/34.4/2.8</p>	<p>ガルパンソ</p> <p>シークワサータルト</p> <p>オープン</p> <p>ポトフ</p> <p>630/27.0/3.2 742/32.6/3.8</p>	<p>さっぱりポテトサラダ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>中華寒天スープ</p> <p>615/26.3/2.2 777/31.6/2.5</p>	<p>和風</p> <p>さけのピーズマリネ</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>615/28.6/1.7 779/34.7/2.1</p>
<p>14</p> <p>福神</p> <p>あえ</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>636/20.4/2.3 812/25.2/3.0</p>	<p>きゅうりと枝豆の香りあえ</p> <p>白身魚のレモン風</p> <p>ごはん</p> <p>夏とん汁</p> <p>610/29.5/2.0 771/35.4/2.5</p>	<p>ストック食材</p> <p>サラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ばくもぐランチ</p> <p>ごはん</p> <p>さば缶</p> <p>キムチスープ</p> <p>594/29.2/2.9 753/35.8/3.7</p>	<p>うめ梅</p> <p>マヨチー</p> <p>あえ</p> <p>ちくわ</p> <p>647/29.0/2.7 821/34.9/3.4</p>	<p>五目</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ひじき</p> <p>コロケ</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>684/24.7/2.4 864/30.1/3.0</p>
<p>21</p> <p>7月</p>	<p>パンパンジー</p> <p>サラダ</p> <p>中華丼</p> <p>豆腐</p> <p>スープ</p> <p>639/30.4/2.6 811/36.9/3.0</p>	<p>ロースト</p> <p>フルーツ</p> <p>ポテト</p> <p>白玉</p> <p>ソフトめん</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>ソース</p> <p>654/26.0/1.6 818/32.3/2.0</p>	<p>ばくもぐランチ 7/16</p> <p>災害時応援メニュー!</p> <p>ストック食材サラダ</p> <p>18年前の平成19年(2007年)7月16日に『中越沖地震』が発生し、柏崎市は大きな被害を受けました。災害直後は食事をとる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食材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。白ごころから災害に備えましょう。</p>	<p>28</p> <p>しょうゆ</p> <p>塩</p> <p>からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>あおさのみそ汁</p> <p>628/29.6/2.3 797/36.0/2.8</p>

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のになります。

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
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。

かしわさき 8/29 食育5か条給食

さかな、最近 いつ食べた?

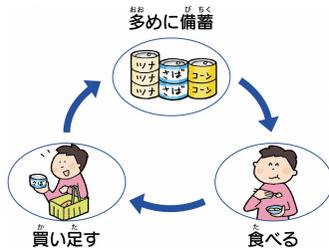
月	火	水	木	金
<p>8月</p> <p>こんだてひょう</p>	<p>26</p> <p>レモンゼリー</p> <p>ぶたたま</p> <p>かき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>カレー汁</p> <p>小学校全欠食日</p> <p>860/27.5/2.8</p>	<p>27</p> <p>中華風</p> <p>豆腐の酢の物</p> <p>とうもろこし</p> <p>マーボー</p> <p>なす丼</p> <p>中華</p> <p>スープ</p> <p>637/25.0/2.1 803/29.8/2.5</p>	<p>28</p> <p>しょうゆ</p> <p>塩</p> <p>からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>あおさのみそ汁</p> <p>628/29.6/2.3 797/36.0/2.8</p>	<p>29</p> <p>とうりゅう</p> <p>パンナコッタ</p> <p>しょうゆ</p> <p>さけのみそ</p> <p>中華あえ</p> <p>チー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン</p> <p>スープ</p> <p>658/32.1/2.2 827/38.1/2.7</p>

『もしも…』に備えて、

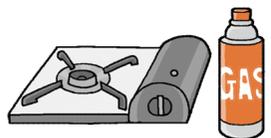
賢く備蓄をしよう!

★ローリングストック法★

普段食べている食品で長期保存できる物を少し多めに買って、保存しておく備蓄方法です。日常的に古いものから食べて、買い足していきます。
賞味期限切れなどの防止、食べなれた物を備蓄できます。



★災害時に使える日用品★



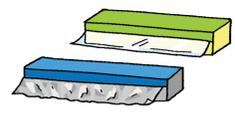
カセットコンロ・ガスボンベ



ポリ袋



ウェットティッシュ



ラップフィルム・アルミ箔



使い捨て食器



キッチンばさみ・ピーラー



使い捨てポリエチレン手袋

【災害時の野菜不足に備えて…】

災害時は野菜不足になり、体調不良を起こしやすくなります。備蓄するときに、野菜ジュース、野菜の缶詰や瓶詰、レトルト食品、乾燥野菜を取り入れるとよいです。



7・8月材料表

2025年7・8月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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	2群	3群	4群	5群	6群
1火	小豆、たまご、とり肉、なると、ぶた肉、厚あげ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん、こまつな、オクラ	しめじ、えのきたけ、コーン、ゆがお、なす、つきこん	米、もち米、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
2水	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	黄パプリカ、えだまめ、きゅうり、コーン、カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、かたくりこ、ふ、さとう	油
3木	あじ、ぶた肉、とうふ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん、こまつな	にんにく、キャベツ、コーン、たけのこ、えのきたけ、しらたき	米、こむぎこ、パンこ	油
4金	ぶた肉、油あげ、みそ、だいず	牛乳、ちりめん、わかめ	赤パプリカ、にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、黄パプリカ、ズッキーニ、つきこん、キャベツ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
7月	ウィンナー、かまぼこ、とり肉	牛乳	にんじん、赤パプリカ、ピーマン、こまつな	たまねぎ、えだまめ、マツシユールーム、なす、コーン、黄パプリカ、ズッキーニ、しらたき、キャベツ	米、むぎ、じゃがいも、さとう、マカロニ、ゼリー	バター、油
8火	さば、とり肉、厚あげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、かぼちゃ	たまねぎ、切干大根、キャベツ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
9水	ベーコン、ひよこめめ、ハム、とり肉、あさり	牛乳、チーズ	ピーマン、にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、カリフラワー	食パン、こめこ、じゃがいも、タルト	ノンエッグマヨネーズ、油、生クリーム
10木	ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳、かんてん	ピーマン、にんじん、こまつな	たけのこ、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきたけ、しめじ	米、マロニー、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、アーモンド
11金	さけ、だいず、ハム、とうふ、たまご	牛乳	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たけのこ、しらたき、こんにゃく	米、こむぎこ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
14月	とり肉	牛乳、ヨーグルト、かんてん	ピーマン、にんじん、トマト、ほうれんそう	コーン、たまねぎ、りんご、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり、パイナップル、黄桃	米、むぎ、じゃがいも、はちみつ、さとう	油、カレールウ、ごま
15火	メルルーサ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、のり	にんじん、こまつな	きゅうり、えだまめ、キャベツ、コーン、ゆがお、なす、しらたき	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま、バター
16水	とり肉、たまご、ミックスビーンズ、さば水煮、こうどうふ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、チーズ、わかめ	にんじん、ブロッコリー、こまつな	切干大根、コーン、キムチ、たまねぎ	米、じゃがいも	ごま油
17木	だいず、ちくわ、ツナ、みそ、ぶた肉、厚あげ	牛乳、わかめ、チーズ、あおのり	ブロッコリー、にんじん、こまつな	カリフラワー、しめじ、キャベツ、コーン、きゅうり、うめ、にんにく、たまねぎ、しらたき	米、こめこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ
18金	ベーコン、だいず、ぶた肉、油あげ、みそ	牛乳、チーズ、スキムミルク、ひじき	かぼちゃ、にんじん、赤パプリカ、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ、つきこん、キャベツ、しめじ	米、マッシュポテト、こむぎこ、パンこ、さとう	油
22火	ぶた肉、えび、いか、あさり、とり肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、もやし、きゅうり、コーン、えのきたけ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
23水	とり肉、ベーコン	牛乳、チーズ、あおのり	にんじん、トマト	なす、ズッキーニ、たまねぎ、マッシュルーム、黄桃、みかん、パイナップル	ソフトめん、さとう、じゃがいも、ゼリー、白玉もち	油、ごま油
8月						
26火	ぶた肉、とり肉、油あげ、みそ	牛乳、ちりめん、しおこんぶ	ピーマン、にんじん	たまねぎ、たけのこ、コーン、キャベツ、きゅうり、つきこん	米、こめこ、こむぎこ、じゃがいも、ゼリーのもと、ゼリー	油、ごま油、カレールウ
27水	とり肉、だいず、厚あげ、みそ、ぶた肉、ベーコン	牛乳、わかめ	にんじん、にら、こまつな	なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、どうもろこし	米、むぎ、さとう、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
28木	とり肉、ハム、厚あげ、みそ、だいず	牛乳、あおさ	ほうれんそう、にんじん、こまつな	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、油、ごま
29金	さけ、みそ、ハム、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、チンゲンサイ	いとうり、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、たけのこ	米、こめこ、ワンタン皮、さとう、豆腐パンナコッタ	ノンエッグマヨネーズ、ごま油、ごま