

令和7(2025)年

7・8月給食だより

だんだんと日差しが強くなり、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えてね

7月の献立表

月	火	水	木	金
<p>*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。</p>	<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>さばのごまクチャップソース</p> <p>かぼちゃみそ汁</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>手作りみかんゼリー</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>なすツナ トマトソース</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>なつ夏きりざい</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも</p> <p>なす肉</p> <p>なす肉の南蛮煮</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうりの浅漬け</p> <p>鶏と夏野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>あさりみそ汁</p>
<p>小:1杯 中:2杯 大:3杯</p> <p>たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質</p> <p>784/312/28</p>	<p>628/260/23</p> <p>784/312/28</p>	<p>619/271/26</p> <p>802/344/30</p>	<p>573/246/26</p> <p>714/294/30</p>	<p>608/228/22</p> <p>756/270/26</p>
7	8	9	10	11
<p>牛乳</p> <p>梅のりあえ</p> <p>枝豆</p> <p>ごはん</p>	<p>牛乳</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>寒天中華スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>じゃこキャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>フルーツ白玉ポンチ</p> <p>パエリア</p> <p>じゃがチーズ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくと卵のスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>マカロニソテー</p> <p>ごはん</p> <p>鮭のマリネ</p>
<p>591/226/3.1</p> <p>750/279/4.2</p>	<p>576/252/2.2</p> <p>717/294/2.6</p>	<p>578/262/2.4</p> <p>721/311/2.9</p>	<p>623/223/1.6</p> <p>784/263/1.7</p>	<p>610/276/2.6</p> <p>759/331/3.1</p>
14	15	16	17	18
<p>牛乳</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>中華丼</p> <p>豆腐</p> <p>スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>いそ機ドレッシングあえ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ストック食材サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>チーズドッグパン</p> <p>リボンパスタスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>なすの中華炒め</p> <p>肉ワンタンスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ごま五目ひじき</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p>
<p>603/303/2.8</p> <p>752/357/3.1</p>	<p>590/253/2.0</p> <p>741/308/2.5</p>	<p>588/271/3.5</p> <p>782/349/4.6</p>	<p>618/224/2.7</p> <p>761/262/3.2</p>	<p>673/238/2.5</p> <p>836/278/3.0</p>
21	22	23	<p>8月の献立表</p>	
<p>牛乳</p> <p>海の日</p> <p>ごはん</p> <p>あおさのみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏の塩から揚げ</p> <p>あおさのみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>すいか</p> <p>ごはん</p> <p>ふじん福神あえ</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>みそ(麦ごはん)</p>	25	26
<p>615/256/2.2</p> <p>768/302/2.6</p>	<p>645/203/2.7</p> <p>801/241/3.1</p>	<p>600/228/2.7</p> <p>749/265/2.9</p>	<p>621/246/2.0</p> <p>775/294/2.2</p>	<p>561/274/3.7</p> <p>730/342/4.6</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とになります。

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。

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
<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>中華風すずのもの</p> <p>マーボーなす丼</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>いいた新湯カレー</p> <p>ごまあえからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>夕顔のみそ汁</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>トマトとレタスのたまごスープ</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>糸ゆりのカラフルサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>夏のハヤシライス(麦ごはん)</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうりとえだまめ枝豆のからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のしょうゆ風味</p> <p>夏豚汁</p>
<p>600/228/2.7</p> <p>749/265/2.9</p>	<p>621/246/2.0</p> <p>775/294/2.2</p>	<p>561/274/3.7</p> <p>730/342/4.6</p>	<p>633/211/2.1</p> <p>792/251/2.5</p>	<p>611/281/2.3</p> <p>763/332/2.7</p>
大乳・鶏卵・米山・剣野・はまなす欠食	米山・剣野・はまなす欠食	はまなす欠食	鱈波小・はまなす欠食	はまなす欠食

ばくもくランチ 災害時対応メニュー!

「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。

災害はいつでも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。

食育だよっ 7、8月



7月食材料表



もうすぐ夏休みです！

1年で一番暑い季節がやってきます。楽しみにしている夏休みももうすぐです。しかし、夏ばてをしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまうかもしれません。しっかりと食事とって夏ばてを予防しましょう。

楽しい夏休み

夏休みこそ !! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすぞう

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

 ゴクゴク

栄養バ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、そうめんやアイスクャンディー（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。

働き	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	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・油脂
1 火	さば、ツナ、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、こまつな	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
2 水	ベーコン、ツナ、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、なす、セロリ、しめじ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、みかん缶	ソフトめん、こめこ、さとう、ゼリーもと	オリーブ油、油
3 木	なっとう、かつおぶし、ぶた肉、みそ	牛乳	のざわなづけ、オクラ、こまつな、にんじん、さやいんげん	たくあん、きゅうり、もやし、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	ごま、油
4 金	とり肉、あさり、とうふ、みそ	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、ふ、さとう	油、ごま
7 月	ちくわ、かつおぶし、とうふ、かまぼこ	牛乳、のり	にんじん、オクラ	えだまめ、キャベツ、もやし、きゅうり、うめ	米、こむぎこ、さとう、そうめん、ふ、はるさめ、ゼリー	ごま、油
8 火	ぶた肉、ツナ、ベーコン、とうふ	牛乳、かんでん	にんじん、ピーマン、こまつな	たけのこ、たまねぎ、きゅうり、コーン、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
9 水	ぶた肉、みそ、あぶらあげ	牛乳、ちりめん、わかめ	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
10 木	とり肉、いか、えび、あさり、ベーコン	牛乳、チーズ	ピーマン、あかパプリカ、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	米、じゃがいも、ゼリー、しらたまだんご、サイダー	オリーブ油、油
11 金	さけ、ベーコン、あさり、たまご	牛乳、もずく	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
14 月	ぶた肉、いか、えび、とり肉、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きくらげ、もやし、きゅうり、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
15 火	あじ、ぶた肉、かまぼこ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ	米、こむぎこ、パンこ、はるさめ	油
16 水	ウィンナー、ミックスピーンズ、とり肉、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、きりぼしだいこん、コーン、キャベツ	パン、さとう、マカロニ	油
17 木	ぶた肉、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ピーマン、にら	なす、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ	米、さとう、かたくりこ、ワンタン	油
18 金	ぶた肉、さつまあげ、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、チーズ、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
22 火	とり肉、ハム、とうふ、みそ	牛乳、あおさ	ほうれんそう、にんじん	もやし、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま
23 水	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、コーン、りんごピューレ、えだまめ、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり、すいか	米、むぎ	油、カレーウ、ごま



8月食材料表



25 月	ぶた肉、だいず、みそ、とうふ、なると	牛乳、わかめ	にんじん、オクラ、こまつな	なす、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、きゅうり、もやし、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油
26 火	とり肉、あつあげ、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、ゆうがお、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
27 水	ウィンナー、いか、えび、あさり、たまご	牛乳、チーズ	ピーマン、にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、しいたけ、レタス	パン、さとう、かたくりこ	油
28 木	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき、かんでん	にんじん、トマト	たまねぎ、なす、ズッキーニ、えだまめ、いとうり、きゅうり、りんご缶	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ぶどうジュース	油、ハヤシルウ、カレールウ、ごま油
29 金	たら、だいず、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳	にんじん	レモン汁、キャベツ、きゅうり、えだまめ、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