

令和7(2025)年

7・8月 給食だより

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

だんだんと日差しが強く、気温も高くなりました。
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月の献立表

月	火	水	木	金
★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。	1 牛乳 マカロニ / さけのソテー ごはん / もずくと味噌のスープ 601 / 26.0 / 1.8 761 / 31.5 / 2.3	2 牛乳 青のり / ポテト そばろ / キャベツのみそ汁 616 / 28.5 / 1.8 784 / 34.0 / 2.1	3 牛乳 いそ / ドレッシング / あじのフライ ごはん / 沢煮焼 608 / 27.9 / 2.0 774 / 33.8 / 2.5	4 牛乳 ビーンズ / サラダ ハヤシ / ライス 603 / 22.8 / 2.2 771 / 27.2 / 2.6
7 牛乳 七タフルーツ / ポンチ マーボー / 丼 632 / 23.2 / 1.8 796 / 27.2 / 2.2	8 牛乳 じゃこ / キャベツ ごはん / じゃがいもわかめのみそ汁 583 / 27.2 / 2.1 743 / 32.5 / 2.6	9 牛乳 手作り / ひじきのサラダ なすとツナのトマトソース / ソフトめん 600 / 26.2 / 2.3 780 / 33.1 / 2.8	10 牛乳 かわり / きんぴら ごはん / 寒天の塩こうじ汁 589 / 28.4 / 1.6 751 / 34.0 / 2.1	11 牛乳 きゅうりの浅漬け / とり肉と夏野菜の揚げ煮 ごはん / あさりのみそ汁 620 / 23.6 / 2.2 786 / 28.1 / 2.7
14 中草あえ / 魚と大豆のピリ辛ソース ごはん / 五目スープ 600 / 25.0 / 2.5 765 / 29.5 / 2.8	15 牛乳 ツナ / サラダ わかめ / ごはん 580 / 25.6 / 2.5 738 / 30.1 / 2.9	16 牛乳 はくもぐランチ ストック / 食材 / 鶏かつ / サラダ ごはん / 夏豚汁 617 / 23.6 / 2.2 784 / 27.9 / 2.5	17 牛乳 ナタデココ / ヨーグルト チンジャオ / ロース / 丼 ワンタン / スープ 603 / 24.3 / 1.6 767 / 29.3 / 1.9	18 牛乳 しょうゆ / フレンチ ごはん / あおさのみそ汁 626 / 25.5 / 2.0 793 / 30.2 / 2.5
21 海の日 ごはん / 海の日 593 / 27.7 / 3.1 707 / 32.4 / 3.8	22 セレクトドリンク チーズ / 海藻 / サラダ ごはん / 夏野菜 / カレー 593 / 27.7 / 3.1 707 / 32.4 / 3.8	23 牛乳 カラフル / サラダ リボン / パスタ / スープ 593 / 27.7 / 3.1 707 / 32.4 / 3.8	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！



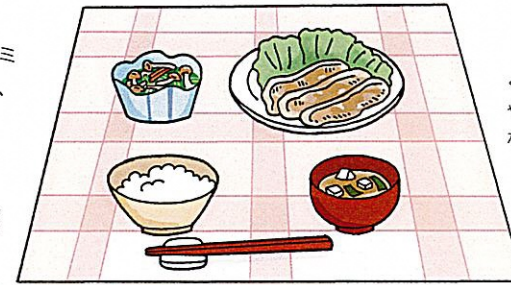
献立の基本 ～ 主食、主菜、副菜、汁物をそろえよう ～

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 牛乳 三色あえ / ミートオムレツ ごはん / カレースープ 北条小なし / 748 / 31.7 / 2.4	26 牛乳 キュー / ビック / サラダ ごはん / 豆腐のみそ汁 北条小なし / 802 / 31.6 / 2.5	27 牛乳 ごま風味 / あえ / とり肉とポテトの揚げ煮 ごはん / わかめラーメン 北条小なし / 747 / 34.4 / 3.8	28 牛乳 手作り / ぶどうゼリー / きゅうりのサラダ ハヤシライス 579 / 20.2 / 2.3 798 / 23.9 / 2.7	29 牛乳 きゅうりと白身魚の香りあえ / レモン風味 ごはん / だんご / スープ 560 / 23.3 / 2.2 713 / 27.7 / 2.4

< 暑さに負けない食事をしよう >



魚・肉・卵・大豆製品などには、たんぱく質が多く、暑さで消耗した体力を回復します。また野菜には、汗とともに体外へ出ていくビタミンやミネラルが多くあります。これらを毎食食べて夏ばてを防ぎましょう。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

砂糖の量はどのくらい?



7月、8月 食材料表

2025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・いちも・砂糖	6群 油脂
1	火	さけ、たまご、ベーコン	牛乳、もずく	赤ピーマン、にんじん、アスパラガス、にら	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、マカロニ、さとう、じゃがいも	油
2	水	ぶた肉、とり肉、ツナ、あつあげ、みそ	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、えだまめ、もやし、キャベツ、しめじ	米、さとう、じゃがいも	油
3	木	あじ、ぶた肉、とうふ、糸かまぼこ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、コーン、たけのこ、ごぼう、えのきたけ	米、こむぎこ、パンこ、はるさめ	油
4	金	ぶた肉、だいず、ハム、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト	しょうが、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
7	月	ぶた肉、とうふ、みそ、かまぼこ	牛乳	にんじん、にら、オクラ	しょうが、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり、みかん、パイナップル、黄桃、りんご、レモン果汁	米、さとう、はるさめ、かたくりこ、ナタデココ、あんぱん、とうふ、カクテルゼリー、たんさん飲料	油、ごま油
8	火	ぶた肉、みそ、油あげ	牛乳、ちりめん、わかめ	ピーマン、にんじん	たまねぎ、しょうが、ねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
9	水	ベーコン、ツナ、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	なす、しょうが、たまねぎ、セロリ、しめじ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、みかん	ソフトめん、さとう、ゼリーのもと	オリーブ油、ハヤシルウ、油
10	木	さば、みそ、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、つきこん、ごぼう、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	油
11	金	とり肉、あさり、みそ、とうふ	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、キャベツ、たくあん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり	米、かたくりこ、くるまふ、さとう	油、ごま
14	月	たら、だいず、ぶた肉、みそ、なると	牛乳	にんじん、にら	しょうが、きゅうり、もやし、たまねぎ、メンマ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油
15	火	とり肉、ツナ、とうふ、たまご	牛乳、わかめ、チーズ	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、にら	たまねぎ、もやし、しめじ	米、さとう、かたくりこ	油
16	水	とり肉、ぶた肉、とうふ、みそ、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、ゆがお、なす、ねぎ	米、さとう、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、くるまふ	油
17	木	ぶた肉、なると	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ、みかん、りんご、パイナップル、黄桃	米、さとう、ワナン、かたくりこ、ナタデココ、カクテルゼリー	油
18	金	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	しょうが、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
22	火	ぶた肉、だいず、ハム、豆乳	海そうミックス、チーズ	にんじん、かぼちゃ、トマト	しょうが、たまねぎ、なす、えだまめ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、りんごジュース、ぶどうジュース、コービー牛乳、さとう	油、カレールウ
23	水	ウィンナー、ハム、とり肉	牛乳、チーズ	赤ピーマン、にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	パン、さとう、マカロニ、じゃがいも	オリーブ油
8月25	月	ぶた肉、たまご、ハム、とり肉、だいず	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、しめじ	米、さとう、じゃがいも	油、カレールウ
26	火	ぶた肉、とり肉、とうふ、ハム、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、えのきたけ	米、パンこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
27	水	ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう	メンマ、たまねぎ、もやし、ねぎ、しょうが、きゅうり	中華めん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
28	木	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト	しょうが、たまねぎ、なす、トマト、きゅうり、もやし、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリーのもと、ぶどうジュース、ナタデココ	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
29	金	メルルーサ、ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん、にら	きゅうり、えだまめ、しょうが、メンマ、たまねぎ、もやし、レモン果汁	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油