

令和8(2026)年

7・8月給食だより

今年の夏も厳しい暑さとなりそうです。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

市のホームページ
からも見てね



7月の献立表

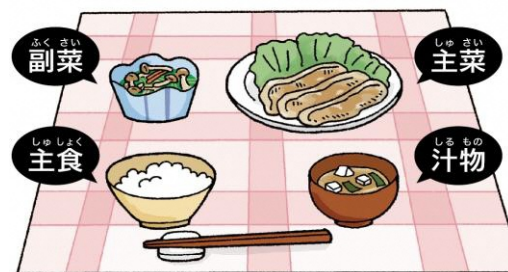
月	火	水	木	金
今月の地場産物 ・米 (コシヒカリ/葉月みのり) ・にら ・大豆 ・大根 ・にんじん ・キャベツ ・玉ねぎ ・きゅうり ・いちご ※天候や収穫量により使用できない場合があります。	ふるさとばくもくランチ 今月は、 ストック食材サラダ です。 お楽しみに!! 柏崎地場レンジャー (KJR)	1 たくあん あえ 鶏と夏野菜の揚げ煮 ごはん 豆腐のみそ汁 635/23.3/2.3 792/27.4/2.7	2 かしわざきさん 柏崎産いちごの蒸しパン ツナそぼろ丼 (麦ごはん) 野菜スープ 674/28.3/2.2 847/33.7/2.5	3 カレー きんぴら 夏さきざい ごはん 肉団子汁 589/25.7/2.4 734/30.4/2.7
6 いそが 磯香あえ ししゃものなんばん 南蛮漬 ごはん かぼちゃのみそ汁 578/22.3/2.4 728/26.7/2.8	7 カリコリ きゅうり ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) あまがわ 天の川スープ 561/23.7/2.3 708/28.2/2.8	8 ひじき サラダ 春巻き お塩ラーメン スープ 中華めん 669/26.1/3.5 881/33.1/4.3	9 ごまじゃこ サラダ 五目卵焼き ごはん あおさのみそ汁 586/26.3/2.3 732/31.3/2.7	10 しょうゆ フレンチ さばの カレー焼き ごはん どさんこ汁 584/29.0/2.9 729/34.4/3.4
13 のりナッツ あえ あじのトマト チーズ焼き ごはん ごま坦々スープ 592/29.6/2.1 740/35.5/2.5	14 こんぶ 昆布あえ レバーの みそじゃが ごはん 夏野菜のみそ汁 657/27.3/2.3 812/32.2/2.8	15 すいか チンジャオ ロースー丼 (麦ごはん) わかめ スープ 530/23.4/2.0 666/27.8/2.6	16 ストック食材サラダ ふつカツ ごはん 夏豚汁 616/23.4/2.1 765/27.4/2.4	17 聖わかめ サラダ 厚揚げの ピリ辛炒め ごはん うま塩ワタシ スープ 614/28.7/2.8 767/33.6/3.1
21 7月23日は夏のセレクトデザート ・バインクレース ・もものゼリー ・豆乳フリンタルト 625/29.2/2.7 777/34.5/3.2	22 じゃこチーズ サラダ 手作りハンバーグ コンソメ スープ 黒糖 コッパパン 615/30.3/2.9 756/36.2/3.7	23 セレクトデザート わかめ サラダ 夏野菜カレー (麦ごはん) 648/21.4/2.0 801/25.5/2.5	かしわざきの食育5か条献立 松浜中欠食 小: 1鉢 - / たんぱく質/塩分 中: 1鉢 - / たんぱく質/塩分 セレクトデザート/夏休み前最終日 全校欠食の学校・行事食等	

7・8月の給食目標

食事のバランスを考えよう!



知っておきたい! 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いろいろな料理を組合わせて食べ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。

8月の献立表

月	火	水	木	金
24 のりチー サラダ いわしのフライ かぼちゃ 冷やしうどん めんつゆ 656/23.6/3.0 第一中のみ	25 手作り パンナコッタいちごソース ごまだれ 焼肉丼 (ごはん) モロヘイヤ スープ 866/31.5/2.6 第一中のみ	26 とうもろこし ひじき枝豆 サラダ なすツナ トマトソース ソフトめん 617/28.2/2.6 797/35.4/3.2 荒浜小・第一中・松浜中のみ	27 フルーツ ポンチ 糸うりの 中華サラダ 夏野菜のドライカレー (麦ごはん) 683/23.6/2.0 859/28.3/2.4	28 レモン ドレッシング サラダ 厚揚げ チャンブルー ごはん アーサー汁 586/25.2/2.4 723/29.8/2.9
31 梅昆布 あえ 葉月みのり ごはん 624/25.6/1.9 779/30.1/2.3	極早生米「葉月みのり」が登場します! 8月31日には、極早生米「葉月みのり」が登場します。 「葉月みのり」は、新潟県内でもっとも早く収穫されるお米です。8月(葉月)に収穫(みのり)できることから、その名前がつけました。農家の方が心をこめて育てたおいしい新米を県内でいち早く味わえます。感謝をしていただきますよう。			

7/13(月)は、かしわぎきの食育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。

13日は「あじのトマトチーズ焼き」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

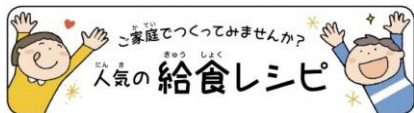
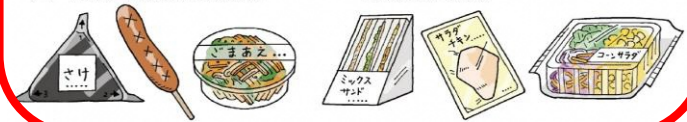
～夏休み中の食事選びのヒント～

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、栄養バランスをととのえることが大切です。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(蒸しどり)+副菜(サラダ)



『揚げ鮭のレモンソース』

【材料(4人分)】

鮭の切り身(50g程度)・・・4切
酒・・・小さじ1
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

【作り方】

- ① 鮭に酒で下味をつける。
- ② 鮭に片栗粉をまぶして、170～180℃の油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立てて、タレを作る。
- ④ タレに揚げた鮭をからめる。

【ワンポイント】

- ・調味料はお好みで調整してください。
- ・お好きな魚や鶏肉でもおいしく作れます♪

7月21日の給食に登場します！

レモンの風味が夏にぴったりの1品です。



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・海草	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	水	とり肉 とろふ みそ だいず	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	なす えだまめ たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ ぶ さとう じゃがいも	油
2	木	ツナ とり肉 ぶた肉 たまご ベーコン とろふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たけのこ えだまめ たまねぎ キャベツ いちご	米 むぎ さとう じゃがいも ホットケーキミックス	油
3	金	なっとう ぶた肉 肉だんご とろふ だいず みそ	牛乳	のざわなづけ オクラ にんじん ビーマン にら	たくあん きゅうり うめ ごぼう つきこん たまねぎ だいこん	米 じゃがいも さとう	ごま 油
6	月	ハム とろふ みそ だいず	牛乳 ししゃも のり わかめ	あかパプリカ こまつな にんじん かぼちゃ	ねぎ キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油
7	火	ぶた肉 とろふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ つきこん ねぎ きくらげ きゅうり えだまめ だいこん たけのこ	米 むぎ かたくりこ はるさめ ぶ 天の川ゼリー	油 ごま ごま油
8	水	ぶた肉 ハム はるまき	牛乳 ひじき	にんじん にら あかパプリカ	しょうが にんにく たまねぎ もやし メンマ きくらげ コーン キャベツ きゅうり	中華めん さとう	油 ごま
9	木	ぶた肉 たまご あぶらあげ みそ だいず	牛乳 ちりめん あおさ	さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ ししいたけ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
10	金	さば ハム ぶた肉 みそ だいず	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし にんにく キャベツ メンマ コーン ねぎ	米	油 ごま油
13	月	あじ ぶた肉 とろふ みそ だいず	牛乳 チーズ のり	こまつな にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ コーン しょうが だいこん ししいたけ	米 さとう	オリーブ油 アーモンド ごま油 ごま
14	火	とり肉 レバー だいず みそ あつあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり ゆうが	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油
15	水	ぶた肉 ベーコン とろふ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ すいか	米 むぎ さとう かたくりこ	油 ごま油
16	木	ミックスビーンズ ツナ ぶた肉 とろふ みそ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	きりぼしだいこん コーン つきこん ゆうが なす ねぎ	米 ぶ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	油
17	金	あつあげ ぶた肉 みそ ハム とり肉 なると	牛乳 くきわかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが きゅうり もやし メンマ きくらげ たまねぎ	米 さとう ワンタン	油 ごま油 ごま
21	火	さけ とり肉 ベーコン たまご	牛乳	こまつな にんじん にら トマト	レモン汁 キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま
22	水	ぶた肉 とり肉 おから とろふ ウィナー	牛乳 チーズ ちりめん	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン かぶ	黒糖パン さとう じゃがいも	油
23	木	ぶた肉 だいず ハム	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン オクラ	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご きいろパプリカ キャベツ きゅうり	米 むぎ セレクトデザート	油 カレールウ ごま油
####	月	いわしフライ ハム	牛乳 チーズ のり	かぼちゃ天ぷら こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	うどん レモンマフィン	油 ごま油
25	火	ぶた肉 みそ ベーコン とろふ	牛乳 かんてん なまクリーム	にんじん ビーマン モロヘイヤ	にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ いちご レモン汁	米 さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま
26	水	ツナ だいず 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 キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	ソフトめん こめこ	オリーブ油 デミグラスソース 油
27	木	ぶた肉 とり肉 豚レバー だいず ハム	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 スズキニ えだまめ いたどり もやし きゅうり みかん パイナップル 黄桃 レモン汁	米 むぎ さとう ゼリー サイダー	油 カレールウ ごま油 ごま
28	金	ぶた肉 あつあげ たまご かつおぶし とり肉	牛乳 あおさ	にんじん ブロッコリー こまつな	ゴーヤ もやし キャベツ きゅうり コーン レモン汁 たまねぎ えのきたけ ねぎ 冷凍パイ	米 さとう じゃがいも	油 オリーブ油
31	月	とり肉 あぶらあげ たまご だいず みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん にら	にんにく キャベツ きゅうり うめ たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ じゃがいも	油