

令和8(2026)年 7・8月給食だより

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
からも見てね



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。

7月の献立表

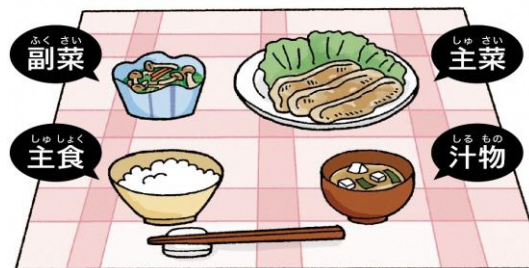
月	7/22 火	水	木	金
※献立は都合により変更させていただきます。ご了承ください。	かしわぎの食育5か条献立 さかな、最近いつ食べた？ トマトとチーズをのせ、ピザ風にします。	1 ひじきと枝豆のサラダ 肉だんごもち米蒸し しょうゆラーメン	2 いかの酢の物 かぼちゃコロッケ ごはん みそ汁	3 さっぱりポテトサラダ チンジャオロース ごはん 中華コーン卵スープ
6	7	8	9	10
ごき五目あえ 鶏と夏野菜の揚げ煮 ごはん あさりのみそ汁	七タフルーツポンチ えだまめ枝豆 ココロライス キャベツサラダ	ひじきサラダ チーズドッグパン クラムチャウダー	しょうゆフレンチ さばのカレー焼き ごはん どさんこ汁	じゃこ炒め なつ夏きりざい ごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮
13	14	15	16	17
マカロニソテー しろみさかな白身魚のマリネ ごはん もすくと卵のスープ	きわくめサラダ あつあ厚揚げのピリ辛炒め ごはん うま塩ワタンスープ	ゆかりあえ ししゃものから揚げ カレーうどん汁	アップルジャーマット ストック食材サラダ ねぎ塩豚丼 寒天スープ	ごまじゃこサラダ ごもくたまご五目卵焼き ごはん あおさのみそ汁
20	21	22	23	
海の日	こんぶあえ レバーのみそケチャップ ごはん 夏野菜のみそ汁	かしわぎの食育5か条献立 のりナッツ あじのトマトチーズ焼き ごはん ごま坦々スープ	すいか ふくじん福神あえ 夏野菜カレー （麦ごはん）	7/16 災害時対応メニュー ストック食材サラダ 7月16日は「中越沖地震」が発生した日です。家にある食材で作れるストック食材サラダを食べ、災害時に何ができるか考えてみましょう。

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。



8月の献立表

月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
パンバンジーサラダ 中華丼 豆腐 ごはん あおさのみそ汁	梅のりあえ しろみさかな白身魚のレモン風味 ごはん 夏豚汁	きゅうりとえだまめ枝豆の香あえ ピザトースト リボンパスタスープ ごはん ハヤシライス	糸うりのカラフルサラダ ふどうゼリー 夏ハヤシライス （麦ごはん） ごはん トマトとレタスの卵スープ	ゆでとうもろこし なすの中華炒め ごはん トマトとレタスの卵スープ
31				
ひじきの炒り煮 鶏肉の塩から揚げ ごはん かぼちゃのみそ汁	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いち早く味わえます。感謝をさせていただきます。			



1年で一番暑い季節がやってきます。夏休みももうすぐですね。暑さに負けない過ごし方を身に付け、楽しい夏休みにしましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとうろ

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいもののばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとうろ

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

甘い飲み物のとりすぎに注意しましょう

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

甘い清涼飲料水をたくさん飲むと、過剰な糖が尿に排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のたるさや吐き気、意識障害が生じるベトボトル症候群になる危険性があります。

飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g

スティックシュガー 17%本分

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g

スティックシュガー 10%本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

普段は、水や茶で水分を補給しましょう！

大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。

7月食材料表						
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)	
食品群	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・魚・大豆	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油
1 水	ぶた肉、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、にら	メンマ、キャベツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、コーン	中華めん、もち米、さとう	ごま油、油
2 木	ぶた肉、いか、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、チーズ、わかめ	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、きゅうり、みかん、きりぼしだいこん、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、マロニ、さとう、じゃがいも	油
3 金	ぶた肉、とり肉、たまご	牛乳	にんじん、ピーマン、こまつな	たけのこ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、アーモンド
6 月	とり肉、かまぼこ、かつおぶし、あさり、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	かぼちゃ、こまつな、にんじん	なす、えだまめ、コーン、だいこん、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、ふ、さとう	油
7 火	とり肉	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、えだまめ、マッシュルーム、コーン、キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	米、ゼリー、あんぱん、どうふ、サイダー	油
8 水	ウィンナー、ハム、とり肉、あさり	牛乳、チーズ、ひじき、スキムミルク	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	パン、さとう、じゃがいも	油、ベジマメルソース
9 木	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、キャベツ、メンマ、コーン、ねぎ	米	油、ごま油
10 金	なっとう、かつおぶし、ぶた肉、みそ	牛乳、ちりめん	のざわなづけ、オクラ、フロコリー、にんじん、さやいんげん	たくあん、きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、しらたき	米、じゃがいも、さとう	ごま油、油
13 月	メルルーサ、ベーコン、あさり、たまご	牛乳、もすく	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 火	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	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
15 水	とり肉、あぶらあげ	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	米粉めん、かたくりこ	カレーうどん、油、ごま
16 木	ぶた肉、ミックスビーンズ、ツナ、ベーコン、とうふ	牛乳、ひじき、かんとん	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、つきこん、ねぎ、きりぼしだいこん、コーン、たけのこ、えのきたけ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、アップルジャベット	油
17 金	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
21 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	キャベツ、きゅうり、ゆがお	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
22 水	あじ、ぶた肉、とうふ、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、キャベツ、コーン、だいこん、しいたけ	米、さとう	オリーブ油、アーモンド、ごま油、ごま
23 木	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、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、カレーうどん、ごま

8月食材料表						
24 月	ぶた肉、いか、えび、とり肉、ベーコン、あさり、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
25 火	たら、だいず、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、のり	にんじん	レモン汁、キャベツ、もやし、きゅうり、うめ、つきこん、ゆがお、なす、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
26 水	ウィンナー、ベーコン	牛乳、チーズ	ピーマン、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えだまめ	パン、さとう、マカロニ	油
27 木	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき、かんとん	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、カレーうどん、ごま油
28 金	ぶた肉、みそ、ベーコン、たまご	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト	なす、たまねぎ、しいたけ、レタス、とうもろこし	米、さとう、かたくりこ	油
31 月	とり肉、あぶらあげ、だいず、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、こまつな	つきこん、たまねぎ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、油