

2023年度

7・8月給食だよ!

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

市のホームページ
からも見てね



梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりします。夏を楽しむく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事が大切です。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

7・8月の給食目標
しょくじ
食事のバランスを考えよう!



副菜

野菜・果物など
ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整えます。

主菜

魚・肉・卵など
たんぱく質を多く含み、骨や筋肉など体をつくる材料になります。

主食

ごはん・パン・麺など
炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。

汁・飲みもの

水分や足りない栄養素を補います。

7月 こんだて表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

Q: 献立の基本とは?
A: 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事です。主食、主菜、副菜をそろえることで、自然とバランスのよい食事になります。献立の基本を覚え、バランスのよい食事になるよう心がけましょう。

おぼんの形でチェック



8月 こんだて表

月	火	水	木	金
28	29	30	24	25
31	1	2	3	4

令和5年度の新米が早くも給食に登場します!
8月29日(火)のごはんは、新米の「葉月みり」です。極早生品種で、コシヒカリとこいひさきの食味を受け継いだ、粒が大きく甘み強いお米です。

夏こそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」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。夏野菜を取り入れた栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



夏野菜を使った 給食レシピ紹介

◆◆トマトと卵のスープ◆◆

<材料(4人分)>

- ・ベーコン 25g ・卵 2個 ・塩 小さじ1/2
- ・トマト 80g ・水 450ml ・こしょう 少々
- ・たまねぎ 120g ・コンソメ 小さじ1 ・かたくり粉 小さじ1
- ・えのき 20g ・しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ①ベーコン→短冊切り、トマト→角切りにし、たねを取り除く、たまねぎ→1/4スライス、えのき→石づきを取り、1/3カット
- ②鍋に水を沸かし、ベーコン、たまねぎ、えのき、コンソメを入れて野菜に火が通るまで煮る。
- ③トマトを入れ、しょうゆ、塩、コショウも入れてさらに煮る。
- ④水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつけ、溶いた卵を流し入れる。
- ⑤調味料で味を整えて、出来上がり♪



かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください!

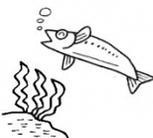
7月のテーマは、「ざ：さかな、最近いつ食べた?」です。

ざ



さかな、最近いつ食べた?

7/14の給食は、旬のアジを使っています。アジは、6月から8月頃が旬の魚で、味が良いことからこの名前になりました。旬を味わいましょう。



7・8月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て>教育>学校給食>学校給食だより

2023年 7・8月 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日 曜	はたらき					
	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
	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・いちも・砂糖	油脂
3月	ぶた肉、とり肉、みそ、こうやどうふ、あぶらあげ、だいず、あさり、とうふ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、ねぎ、しょうが、だいこん	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
4火	さけ、ハム、たまご、とうふ、ベーコン	牛乳	パプリカ、にんじん、にら	たまねぎ、刈羽節成きゅうり、にんにく、きゅうり、コーン、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
5水	ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、あおのり	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく、しいたけ、だけのこ、ごぼう、れんこん	中華めん、かたくりこ、さつまいも、アップルジャージャーベット	ねりごま、油、ごま油
6木	さば、みそ、とうふ、だいず	牛乳、ひじき、あおさ	こまつな、にんじん	もやし、コーン、しょうが、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、油
7金	とうふ、ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、つきこん、しょうが、にんにく、バナナ、パインかん、みかんかん、ももかん	米、むぎ、そうめん、はるさめ、かたくりこ、ふ、ゼリー、サイダー、ナタデココ	油
10月	ハム、なっとう、あつあげ、ぶた肉	牛乳	オクラ、にんじんのざわなづけ、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン、たくあん、しらたき、たまねぎ、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
11火	あつあげ、ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース、しいたけ、きゅうり、ねぎ、メンマ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油
12水	あぶらあげ、みそ、レバー、とり肉、だいず、こうやどうふ	牛乳、わかめ	かぼちゃ、こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、もやし、きりぼしだいこん	米、かたくりこ、さとう	ごま、油、ごま油
13木	あさり、とり肉、いか、ベーコン	牛乳	ピーマン、パプリカ、にんじん、フロッコリー	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	米、リボンパスタ、じゃがいも、セレクトデザート	オリーブ油、油
14金	とり肉、あぶらあげ、あじ	牛乳	にんじん	なす、ねぎ、つきこん、ゆがお、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しいたけ	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	ごま、油
18火	ぶた肉、みそ	牛乳	にら、にんじん、ピーマン	キャベツ、もやし、しょうが、とうもろこし、たまねぎ、なす、にんにく	米、肉ワンタン、かたくりこ、さとう	油
19水	ハム、ウィンナー、とり肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト、かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ	パン、さとう	オリーブ油、油
20木	ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ	えだまめ、キャベツ、たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく、なす、きゅうり、ぶくじんづけ、すいか	米、むぎ	油、カレールウ、ごま
21金	たまご、ベーコン、とり肉	牛乳、のり	トマト、こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし	米、かたくりこ、さとう	ごま油、油
ここから 8月						
24木	ぶた肉、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ、ひじき	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、りんごかん	米、むぎ、さとう、じゃがいも、ゼリーのもと、ぶどうジュース	油、カレールウ、オリーブ油
25金	みそ、ぶた肉、とうふ、だいず、メルルーサ	牛乳	にんじん	なす、ねぎ、つきこん、ゆがお、きゅうり、えだまめ、レモン汁、しょうが	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油
28月	たまご、あさり、こうやどうふ、ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳、もずく	にんじん	ねぎ、だけのこ、たまねぎ、にんにく、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
29火	あつあげ、みそ、とり肉、だいず	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきだけ、ゆがお、にんにく、キャベツ	米(葉月みのり)、かたくりこ、さとう	油、ごま
30水	ぶた肉、とり肉、とうふ、ハム	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、しょうが、コーン、きゅうり、もやし、いとうり、キャベツ、ねぎ、メンマ	中華めん、かたくりこ、しゅうまいのかわ、さとう	ごま油、ごま
31木	だいず、ぶた肉、とうふ	牛乳、あおのり	にんじん、ピーマン、ほうれんそう	たまねぎ、だけのこ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油