

2023年度

7・8月給食だより

柏崎中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 4573

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。

市のホームページからも見てね



月	火	水	木	金
<p>都合により献立の一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：I福祉 - /たんぱく質/塩分 中：I福祉 - /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>7/21は セレクトドリンク</p> <p>★コーヒ-牛乳 ★りんごジュース ★麦茶 (お楽しみに)</p>	<p>7月</p>		
<p>3</p> <p>磯マヨ あえ いかの 竜田揚げ</p> <p>ごはん キムチ 豚汁</p> <p>628/28.2/2.7 787/33.5/3.2</p>	<p>4</p> <p>アーモンド 小魚</p> <p>カレー きんぴら おおかきりざい</p> <p>ごはん 鶏の つみれ汁</p> <p>635/26.4/2.7 786/31.0/3.2</p>	<p>5</p> <p>蒸しとうもろこし 車麩と 夏野菜の 揚げ煮</p> <p>彩りごはん 切干の 沢煮椀</p> <p>631/24.5/2.2 788/28.8/2.7</p>	<p>6</p> <p>からなます いわしの さんが焼き</p> <p>ごはん あさりの ふうかし</p> <p>641/29.3/2.5 797/34.8/3.0</p>	<p>7</p> <p>七夕 フルーツ ポンチ</p> <p>ひじき そぼろ丼 天の川 スープ</p> <p>656/28.9/1.9 817/34.2/2.3</p>
<p>10</p> <p>大豆の サラダ あじフライ ラタトゥイユ ソース</p> <p>ごはん もずく スープ</p> <p>621/26.3/2.4 779/31.8/3.0</p>	<p>11</p> <p>和風 マカロニ サラダ ひじきと じゃこの ぶりかけ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>634/24.2/2.1 793/28.5/2.4</p>	<p>12</p> <p>はちみつ</p> <p>コーン サラダ デミグラス ハンバーグ</p> <p>ごはん ABC スープ</p> <p>631/21.9/2.9 778/33.4/3.7</p>	<p>13</p> <p>切干の ごまサラダ 厚揚げの 肉みそ がらめ</p> <p>ごはん 塩鶏汁</p> <p>667/24.0/1.9 833/28.4/2.4</p>	<p>14</p> <p>海藻 サラダ</p> <p>ガバオ ライス フォー風 スープ</p> <p>607/26.7/2.5 761/31.4/3.0</p>
<p>17</p> <p>海の白</p>	<p>18</p> <p>なすの 中華炒め 白身魚の チリソース</p> <p>ごはん 春雨 スープ</p> <p>615/24.1/2.6 768/28.4/3.0</p>	<p>19</p> <p>冷凍 パイン 枝豆の フレンチ サラダ</p> <p>ソフト麺 夏野菜の ミート ソース</p> <p>671/28.2/2.0 825/34.4/2.4</p>	<p>20</p> <p>のり酢 あえ 鶏の からあげ</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p> <p>607/24.7/2.1 768/29.3/2.4</p>	<p>21</p> <p>セレクト ドリンク</p> <p>柏崎産 枝豆 ひじき サラダ</p> <p>夏野菜 カレー</p> <p>選んだ飲み物によって 違いがあります セレクトドリンク</p>

7・8月の給食目標
しょくじ 食事のバランスを考えよう!

かんが



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。



ごはん・パン・

麺など

たんすいかぶつ炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。



主食

汁・飲みもの

水分や足りない栄養素を補います。



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



給食に似ていますね!

8/29 葉みみのりが登場します!

月	火	水	木	金
<p>28</p> <p>フルーツ こんにゃく サラダ</p> <p>ハヤシ ライス</p> <p>655/21.3/2.9 808/25.2/3.6</p>	<p>29</p> <p>糸うりの 中華あえ カレー からあげ</p> <p>ごはん 夏豚汁</p> <p>657/25.4/2.2 825/30.3/2.5</p>	<p>30</p> <p>大豆の 和風 マヨサラダ あじの トマト チーズ焼き</p> <p>ごはん 豆腐の スープ</p> <p>629/30.9/2.2 793/37.5/2.6</p>	<p>24</p> <p>たくあん あえ 鮭と ポテトの レモンあえ</p> <p>わかめ ごはん かき玉汁</p> <p>629/27.0/2.5 789/32.3/2.9</p>	<p>25</p> <p>カリカリ きゅうり チーズ (卵のみ)</p> <p>カラフル チンジャオ ロース-丼 鶏団子 スープ</p> <p>602/25.5/2.6 791/32.3/3.5</p>
			田尻・北懸石・比角小欠食	田尻小欠食
			8月	8月の地場産物 お米・たまねぎ 枝豆・なす じゃがいも です。

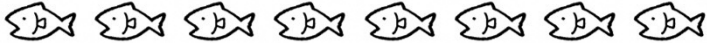


かしわざき食育5か条の日献立



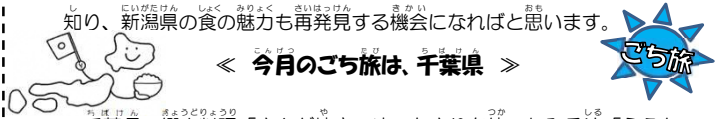
さかな、最近いつ食べた？

中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条献立」を実施しています。今月は「さかな、最近いつ食べた？」をテーマに、10日に実施します。「あじフライ ラタトゥイユソース」は、夏野菜たっぷりのトマトソースで、魚をおいしく食べられる工夫をしています。魚には、良質なたんぱく質や体によい油（DHAやEPA）が含まれています。積極的に食べましょう。



給食で味わおう！日本全国 旅気分♪ ～ぶらりごちそうの旅～

中央調理場の給食では、「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を、実施しています。全国各地の料理を味わうことで、様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。

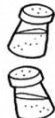


◀ 今月のごち旅は、千葉県 ▶

千葉県の郷土料理「さんか焼き」や、あさりを使ったみそ汁「ふうかし」、おからの酢の物「からなます」が登場します。お楽しみに！



ヘルシオ(減る塩)DAY



中央調理場では月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行っています。新潟県民は塩をとりすぎているという現状があります。健康な体づくりのためには、塩のとりすぎはよくありません。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介いたします。ご家庭でも参考にしてみてください。

今月の減る塩おすすめポイントは「香辛料」

今月のヘルシオDAYは、13日です。「厚揚げの肉みそがらめ」には、豆板醤を使用しています。豆板醤は、ピリっとした辛さに加え、コクと旨味もある調味料です。料理に加えることで、味がひきしまるので、しょうゆや塩などが少なくてもおいしく仕上がります。



小学1年生のご家庭に「はじめよう、けんこうtime～毎日の食事から～」と「からだがよろこぶデリ」というリーフレットを配布しました。新潟県民の課題である、食塩の過剰摂取・野菜と菓物の摂取不足について見直すための内容となっています。ご覧いただき、健康づくりに役立てていただきたいと思います。

7.8月の給食予定&材料表

2023年7.8月 柏崎市中央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・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
7月							
3	月	いか、ぶた肉、ハム、 だいず、とうふ、 かつおぶし、みそ、	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、つきこん、だいこん、 ごぼう、しょうが、にんにく、キムチ	ごはん、じゃがいも、 片栗粉	油、ノン エッグマヨ ネーズ
4	火	なっとう、とうふ、肉団子 かつおぶし、やきぶた	牛乳、 かたくちいわし	のざわな、にんじん、 さやいんげん	たくあん、だいこん、ごぼう、つきこん	ごはん、じゃがいも、 さとう	ごま、油、 アーモンド
5	水	ぶた肉、とり肉	牛乳	かぼちゃ、にんじん、 きぬさや、さやいんげん	なす、きりほしだいこん、しいたけ、しょうが、 たけのこ、ごぼう、えのきたけ、とうもろこし	ごはん、くるまふ、 片栗粉、はるさめ、さとう	油
6	木	あつあげ、みそ、だいず、 あさり、とり肉、いわし、 あぶらあげ、おから	牛乳	にんじん、しそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、 しょうが、きゅうり、コーン	ごはん、片栗粉、 パン粉、さとう	ごま
7	金	ぶた肉、とり肉、 だいず、かまぼこ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、えだまめ、たけのこ、 えのきたけ、みかん、りんご、パイナップル	ごはん、はるさめ、ふ、 ゼリー、ナタデココ、 杏仁豆腐、さとう	油
10	月	あじ、ハム、だいず、 とうふ	牛乳、もずく	こまつな、にんじん、 トマト	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、スッキーニ、 黄ピーマン、にんにく	ごはん、じゃがいも、 ごむぎこ、パン粉、 さとう	オリーブ 油、油
11	火	かつおぶし、ぶた肉、 とり肉	牛乳、ひじき、 ちりめん	にんじん、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	ごはん、じゃがいも、 マカロニ、さとう	ごま、油、 ノンエッグ マヨネーズ
12	水	ぶた肉、とり肉、 豆腐、とうふ、ウィンナー	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン	パン、じゃがいも、さとう パン粉、マカロニ、はちみつ	デミグラス ソース、 オリーブ油
13	木	ぶた肉、あつあげ、みそ ツナ、だいず、とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、きゅうり、もやし、きりほしだいこん、 だいこん、ねぎ、つきこん、しいたけ、ごぼう	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	油、ごま、 ごま油
14	金	とり肉、ぶた肉、 だいず、ツナ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、 ピーマン、赤ピーマン、 パプリカ	たまねぎ、もやし、しいたけ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、フォー、 さとう、片栗粉	ごま油
18	火	ホキ、ぶた肉、 ベーコン、みそ	牛乳	にんじん、ピーマン	たけのこ、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、 なす、しょうが、にんにく、もやし	ごはん、はるさめ、 さとう、片栗粉	ごま油、油
19	水	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳	トマト、にんじん、 ピーマン	セロリ、なす、しょうが、にんにく、コーン、 たまねぎ、きゅうり、えだまめ、キャベツ、パイナップル	ソフトめん、さとう	オリーブ 油、油、ハ ヤシルウ
20	木	ぶた肉、とり肉、 ツナ、なると	牛乳、のり	にら、にんじん、 こまつな	もやし、しょうが、メンマ、キャベツ、ねぎ	ごはん、ワタリ皮、 片栗粉	油
21	金	ハム、とり肉	コービー牛乳、 ひじき	にんじん、かぼちゃ、 トマト	えだまめ、キャベツ、きゅうり、なす、 たまねぎ、しょうが、にんにく	ごはん、りんごジュース	オリーブ 油、油、カ レールウ
8月							
24	木	さけ、とうふ、 たまご、かつおぶし	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、たけのこ、 キャベツ、たくあん、レモン汁	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	ごま、ごま 油、油
25	金	ぶた肉、肉団子	牛乳、 チーズ(中)	にんじん、ピーマン、 赤ピーマン、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、しょうが、ねぎ、もやし、 黄ピーマン、しいたけ、にんにく、きゅうり、 えだまめ	ごはん、はるさめ、 さとう、片栗粉	油、ごま 油、ごま
28	月	ツナ、ぶた肉	牛乳、 海藻ミックス	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、 にんにく、マッシュルーム、こんにゃく	ごはん、じゃがいも、 さとう、フルーツ杏仁	ごま、ごま油、 油、ハヤシル ウ、デミグラ スソース
29	火	あつあげ、ぶた肉、 みそ、とり肉、ハム	牛乳	にんじん	ごぼう、ねぎ、つきこん、なす、ゆうがお、 きゅうり、もやし、いとうり、しょうが	ごはん、じゃがいも、 はるさめ、米粉、片栗粉、 さとう	油、ごま、 ごま油
30	水	あじ、とり肉、とうふ、 だいず、かつおぶし	牛乳、チーズ、 わかめ	パプリカ、トマト、 にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、ねぎ、キャベツ、 えのきたけ	ごはん、じゃがいも	オリーブ油、 ごま、ノンエ ッグマヨネーズ
31	木	ぶた肉、とり肉、豆腐、 とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、 ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、ねぎ、もやし、 きりほしだいこん、えのきたけ、つきこん	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、パン粉、さとう	ごま、ごま 油