

2023年度

7・8月給食だより

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)6717

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月の献立表

月	火	水	木	金
3 きゅうりの昆布あえ / かぼちゃとレバーのさっぱり揚げ煮 ごはん / うま塩けんちん汁 674/24.4/2.1 845/28.8/2.4 かわさき食育5か条「わ」	4 しらたきのカレー炒め / 夏のきりざい ごはん / かき玉みそ汁 600/27.5/2.2 753/32.4/2.5	5 いろいろお豆のサラダ / 豆乳チキングラタン パイパン / コンソメスープ 605/25.3/2.6 798/32.6/3.6	6 のりチー / あじのサラダ / プロバンス風 ごはん / 洋風肉じゃが 674/29.0/2.2 850/34.5/2.6	7 アーモンドひたし 豚肉のしくれ煮丼 / 天の川汁 ごはん / 七ヶ献立 641/26.3/1.9 796/31.3/2.2
10 ピリ辛炒め / チキンの北京ダックソースがけ ごはん / もすくとあさりのスープ 610/29.3/2.3 768/34.7/2.6 松浜中欠食	11 イタリアンソテー / アップルハニーフィッシュ ごはん / 夏の野菜スープ 641/32.3/2.3 797/38.2/2.7	12 カラフルサラダ / すいか 中華麺 / 白ごま拍子麺 624/25.8/2.2 772/31.7/2.8	13 ひじきと大豆の(全賞1)サラダ / 麩っカツ ごはん / 夏豚汁 686/26.4/2.2 862/31.8/2.7	14 パンパンシーサラダ チンジャオロースー拌 / トマトと卵のスープ 591/27.4/2.1 756/32.6/2.5
17 海の日 673/26.6/2.3 844/31.5/2.8	18 かぼちゃサラダ / カレーナッツじゃこふりかけ ごはん / 夏のっぺい汁 673/26.6/2.3 844/31.5/2.8	19 切り干大根のごま酢あえ / なすの中華炒め ごはん / わかめ汁 650/23.7/2.3 809/28.2/2.6	20 コーン / さばのあえ / ピリ辛焼き ごはん / かぼちゃのみそ汁 610/28.4/2.3 763/33.6/2.7	21 フレンチサラダ 夏野菜カレー(麦ごはん) 650/22.4/2.3 824/26.6/2.7

7・8月の給食目標 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。

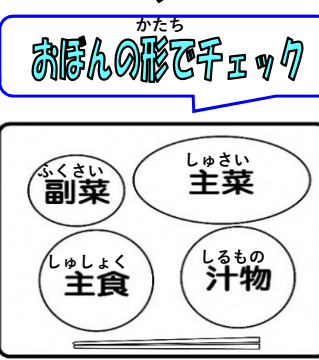
主食

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。

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。献立の基本をおぼえ、バランスのよい食事になるよう心がけましょう。



8月の献立表

月	火	水	木	金
28 アセロラゼリー / ガルパンソサラダ 夏野菜のハヤシライス 668/21.1/2.3 828/25.1/2.9	29 茶うりの中華あえ / 鯖の咖喱焼き ごはん(薬月のみり) / 夏野菜の塩豚汁 637/30.7/2.2 798/36.4/2.6	30 こんにゃく / モリモリミートカップ トマトスープ 黒糖コッペパン 592/29.3/2.7 731/34.9/3.3	24 青のり / ポテト / 塩豚丼 / 夏野菜ポトフ 627/22.5/2.0 795/26.7/2.5 柏崎小・瑞穂中欠食	25 青菜 / 白身魚のレモン風味 / みそワタマン / スープ 605/28.8/2.1 758/34.3/2.4 柏崎小欠食
給食に似ていますね!				
※都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。				
小: I杯 - / たんぱく質 / 塩分 中: I杯 - / たんぱく質 / 塩分 欠食予定				

7.8月の食材料表

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・豆製品・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・いも・砂糖
3	月	レバー だいす こうやどうふ とうふ	牛乳 塩こんぶ	かぼちゃ にんじん	レモン汁 しょうが キャベツ きゅうり きくらげ なす ねぎ つきこん ごぼう	米 こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	アーモンド 油 ごま油
4	火	なっとう ぶた肉 とうふ 卵 みそ だいす	牛乳	オクラ にんじん のざわなづけ 赤ピーマン さやいんげん こまつな	きゅうり たくわん たまねぎ しらたき たけのこ ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま 油
5	水	とうにゅう とり肉 ハム ウィンナー ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん	パイナップル たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり もやし	パン 米こ マカロニ じゃがいも	油
6	木	ぶた肉 あじ	チーズ のり 牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ しらたき たまねぎ にんにく パセリ バジル	米 さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	油 オリーブ油
7	金	とうふ ハム ぶた肉	牛乳 ひじき しらすぼし	チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう えのきたけ	米 そうめん ふ はるさめ さとう セリー	アーモンド ごま 油
10	月	とり肉 ベーコン とうふ あさり	もすく 牛乳	赤ピーマン ピーマン こまつな にんじん	キャベツ きくらげ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 刈羽節成きゅうり	米 はちみつ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま油 油 アーモンド
11	火	ウィンナー とり肉 ます ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ ズッキーニ えのきたけ コーン えだまめ りんご	米 さとう はちみつ	オリーブ油 油
12	水	ぶた肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが コーン きくらげ すいか	中華めん じゃがいも さとう	ねりごま ごま 油
13	木	だいす ツナ こうやどうふ みそ ぶた肉	ひじき 牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり コーン ねぎ しいたけ ごぼう たまねぎ	米 こむぎこ パンこ さとう くるまふ じゃがいも	油
14	金	卵 ウィンナー とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト なら にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし きくらげ しょうが にんにく たけのこ	米 むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま ごま油
18	火	厚揚げ とり肉	ちりめん 牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	きゅうり コーン ねぎ こんにゃく ゆうがお みかん	米 さとう かたくりこ じゃがいも	ごま アーモンド 油
19	水	とうふ みそ だいす ぶた肉	わかめ 牛乳	さやいんげん こまつな にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ えのきたけ もやし コーン きりぼしだいこん たまねぎ なす しょうが にんにく	米 ふ かたくりこ さとう	ごま ごま油 油
20	木	さば 厚揚げ みそ だいす	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油
21	金	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく コーン りんご えだまめ キャベツ きゅうり	米 むぎ	油 カレールウ

8月 (給食が始まる日は学校によってことなります)

24	木	あさり ウィンナー ぶた肉	牛乳 青のり ひじき	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン にんにく しらたき しょうが レモン汁	米 じゃがいも かたくりこ	油 ごま油 ごま
25	金	ホキ みそ ぶた肉 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	パセリ しょうが レモン汁 キャベツ きくらげ たけのこ もやし コーン	米 かたくりこ こむぎこ さとう ワンタン	油 ごま油 ごま
28	火	ハム ぶた肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが	米 じゃがいも さとう セリー	油 ハヤシルウ デミグラスソース
29	水	ハム さば ぶた肉 厚揚げ	チーズ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり いたうり しょうが にんにく なす つきこん ゆうがお	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油
30	木	とり肉 だいす ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー キャベツ きゅうり コーン こんにゃく にんにく パセリ	黒糖パン じゃがいも さとう	アーモンド 油
31	金	あじ みそ だいす 厚揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 赤ピーマン	きゅうり きりぼしだいこん コーン ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ もやし	米 さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	ごま アーモンド ごま油 油

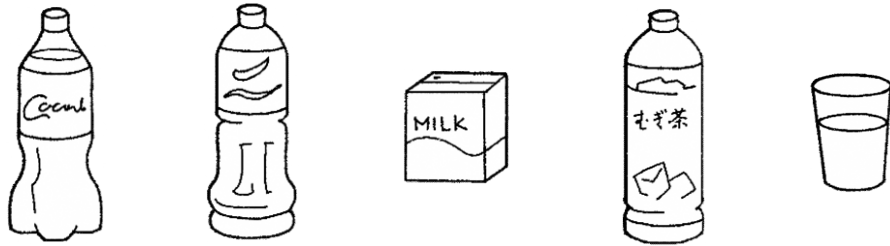


夏場の水分補給 何を飲む!?

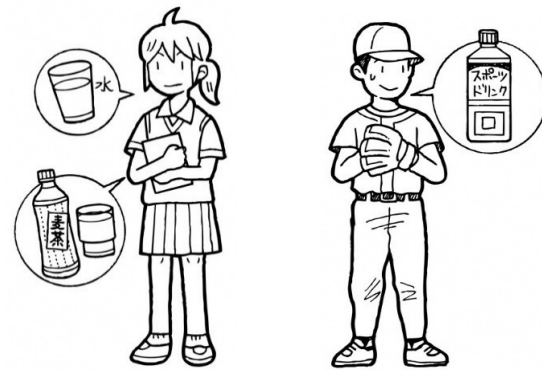


私たちの体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分が含まれています。そのため、たくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。ですから、季節や生活の仕方に合わせ、飲み物を選ぶことが大切です。

では、どんな飲み物がよいのでしょうか。



普段は砂糖や塩分が入っていない水やお茶などがおすすめです。運動したり、たくさん汗をかいた時は塩分も補給できるスポーツドリンクがよいでしょう。糖分を多く含むジュースなどは、飲み過ぎを防ぐためにコップに注ぐなどして量を決めて飲みましょう。



新米

8月29日のごはんは、

令和5年度 柏崎産「葉月みのり」です!

葉月みのりは、その名の通り8月(葉月)に収穫の時期をむかえる極早生(収穫時期がとても早い)品種のお米です。今年獲れた新米『葉月みのり』を味わっていただきましょう。

