

2023年度

7・8月給食だよ!

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)3532

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給食が大切です。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



7月

献立表

月	火	水	木	金
3 いもドレッシングあえ 松風焼き ごはん あさりみそ汁 615 / 31.1 / 2.3 774 / 37.4 / 2.7	かしわぎの食育5か条献立 ざ さかな、最近いつ食べた? 今が旬の鰹をフライで味わいます! 4 バナナコッタ ラタトゥイユ アップルハニーチキン ごはん パスタスープ 702 / 28.0 / 2.2 850 / 33.1 / 2.6 新道小学校 6年生欠食	ぼくもぐランチ 「なすとひき肉を炒め」中華風の味付けです! 7/13 7月地場産物 たまねぎ じゃがいも ふしないきゅうり なす ごはん 5 パンサンズー 手作りのツッ餃子 中華めん 白ごま担々めん 704 / 29.5 / 2.7 866 / 35.7 / 3.2 新道小学校 6年生欠食	6 ゆかりあえ 鰹フライ ごはん 夏ののっぺい汁 619 / 26.9 / 1.8 783 / 32.3 / 2.2 かしわぎの食育5か条献立	7 七夕フルーツポンチ ねぎ塩豚丼 あまの川汁 ごはん 779 / 28.4 / 2.3 たなぼた給食
10 えだまめ枝豆 夏のきりざい ごはん 肉じゃが 602 / 27.7 / 2.3 759 / 32.8 / 2.7	11 きりざい レバーと高野豆腐の揚げ煮 ごはん かぼちゃのみそ汁 689 / 29.5 / 2.1 867 / 35.6 / 2.6	12 ヨーグルト 中華きゅうり マーボー厚揚げ丼 中華スープ 609 / 23.5 / 2.2 768 / 27.8 / 2.7	13 なすのイタリアンソテー 鮭のマリネ ごはん ふわふわたまごスープ 702 / 31.5 / 2.4 887 / 38.6 / 2.9	14 大豆とひじきのサラダ ふっかつ ごはん きりぼしだいこん切干大根のうま塩汁 686 / 24.9 / 2.2 902 / 30.9 / 2.7 中越沖地震 防災給食
17 海の白 水都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 17 とうもろこし なすの中華炒め ごはん 肉ワンタンスープ 613 / 24.6 / 2.1 767 / 29.1 / 2.4	18 ぼくもぐランチ 18 冷凍みかん グリーンサラダ チーズドッグパン ポテトミルクスープ 648 / 28.2 / 3.4 787 / 34.8 / 3.9	19 20 五目あえ 鰹のごまケチャップソース ごはん あおさのみそ汁 690 / 31.1 / 2.4 858 / 37.2 / 2.9	21 シーワサーゼリー 海藻サラダ 夏野菜カレー ごはん 623 / 23.9 / 2.2 788 / 29.5 / 2.5	24 25 手作りのぶどうゼリー 青いおろしーずん 青い肉糸丼 豆腐のスープ ごはん もすくのかきたま汁 618 / 26.3 / 2.1 772 / 31.5 / 2.5 621 / 28.1 / 2.6 785 / 33.9 / 3.0
28 フルーツ白玉 ツナサラダ チリコンカンライス ごはん 725 / 27.8 / 2.2 915 / 33.1 / 2.6	29 ごまあえ 新瀧からあげ 菜月みのり 夕顔のみそ汁 ごはん 676 / 28.3 / 2.2 843 / 33.9 / 2.8	30 糸うりの中華サラダ コーン焼売 中華めん わかめラーメン ごはん 622 / 30.9 / 3.0 778 / 37.2 / 3.7	31 きゅうりと枝豆の箸りあえ 白身魚のレモン風味 ごはん 夏豚汁 643 / 30.3 / 2.2 804 / 35.7 / 2.4	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「菜月みのり」です。極早生品種で、コシヒカリとこいびきの食味を受け継いだ、粒が大きく甘み強いおこめです。

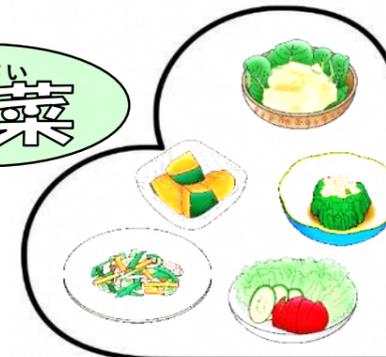
7・8月の給食目標
しょくじ
食事のバランスを考えよう!

かんが
食事のバランスを考えよう!



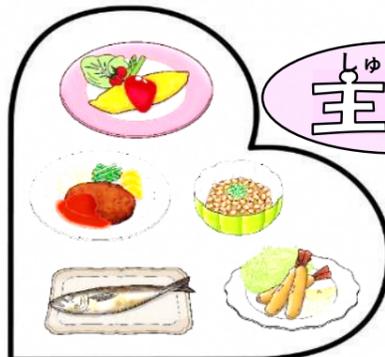
副菜

野菜・果物など
ビタミンやミネラルを多く含む、体の調子を整えます。

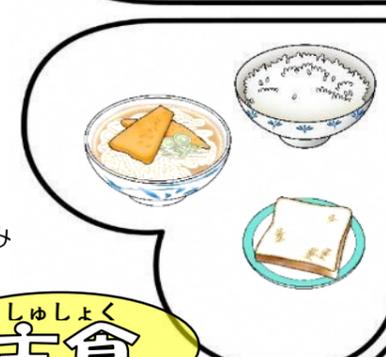


主菜

魚・肉・卵など
たんぱく質を多く含む、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
炭水化物を多く含むエネルギー源になります。



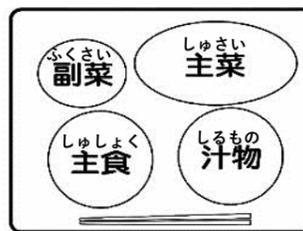
汁・飲みもの
水分や足りない栄養素を補います。



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

献立表

月	火	水	木	金
28 フルーツ白玉 ツナサラダ チリコンカンライス ごはん 725 / 27.8 / 2.2 915 / 33.1 / 2.6	29 ごまあえ 新瀧からあげ 菜月みのり 夕顔のみそ汁 ごはん 676 / 28.3 / 2.2 843 / 33.9 / 2.8	30 糸うりの中華サラダ コーン焼売 中華めん わかめラーメン ごはん 622 / 30.9 / 3.0 778 / 37.2 / 3.7	24 25 手作りのぶどうゼリー 青いおろしーずん 青い肉糸丼 豆腐のスープ ごはん もすくのかきたま汁 618 / 26.3 / 2.1 772 / 31.5 / 2.5 621 / 28.1 / 2.6 785 / 33.9 / 3.0	
17 海の白 水都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 17 とうもろこし なすの中華炒め ごはん 肉ワンタンスープ 613 / 24.6 / 2.1 767 / 29.1 / 2.4	18 ぼくもぐランチ 18 冷凍みかん グリーンサラダ チーズドッグパン ポテトミルクスープ 648 / 28.2 / 3.4 787 / 34.8 / 3.9	19 20 五目あえ 鰹のごまケチャップソース ごはん あおさのみそ汁 690 / 31.1 / 2.4 858 / 37.2 / 2.9	21 シーワサーゼリー 海藻サラダ 夏野菜カレー ごはん 623 / 23.9 / 2.2 788 / 29.5 / 2.5	
28 フルーツ白玉 ツナサラダ チリコンカンライス ごはん 725 / 27.8 / 2.2 915 / 33.1 / 2.6	29 ごまあえ 新瀧からあげ 菜月みのり 夕顔のみそ汁 ごはん 676 / 28.3 / 2.2 843 / 33.9 / 2.8	30 糸うりの中華サラダ コーン焼売 中華めん わかめラーメン ごはん 622 / 30.9 / 3.0 778 / 37.2 / 3.7	31 きゅうりと枝豆の箸りあえ 白身魚のレモン風味 ごはん 夏豚汁 643 / 30.3 / 2.2 804 / 35.7 / 2.4	

7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・いも・砂糖	油脂
3	月	とうふ みそ あさり ぶた肉 とり肉 高野どうふ だいす	牛乳 のり ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ キャベツ コーン しょうが	米 片栗粉 さとう	油 ごま
4	火	とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ アガー	トマト バジル ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく スズキーニ セロリ なす コーン りんご いちご レモン	米 スパゲッティ はちみつ さとう	オリーブ油 生クリーム
5	水	ツナ 焼ぶた ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり もやし きくらげ キャベツ ねぎ しょうが	中華めん ぎょうざの皮 はるさめ さとう	油 マヨネーズ ごま油 ごま
6	木	厚あげ とり肉 ちくわ あじ	牛乳	オクラ にんじん	ねぎ こんにゃく ゆうがお キャベツ きゅうり だいこん	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 片栗粉	油
7	金	かまぼこ とうふ ぶた肉	牛乳 ひじき	きぬさや 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 だいこん パナナ パイン みかん もも	米 麦 そうめん 片栗粉 カクテルゼリー 杏仁豆腐 サイダー	油
10	月	ハム ぶた肉 なつとう かつお節	牛乳 わかめ	にんじん オクラ さやいんげん のざわな	キャベツ えだまめ たまねぎ つきこん しょうが きゅうり たくあん 梅干	米 じゃがいも さとう	油
11	火	油あげ みそ レバー とり肉 だいす 高野どうふ ツナ	牛乳 わかめ	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし 切干だいこん	米 片栗粉 さとう	ごま 油
12	水	厚あげ ぶた肉 みそ なると あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん いら	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり ねぎ えのきたけ メンマ キャベツ	米 麦 片栗粉 さとう はるさめ	油 ごま油
13	木	さけ ウィンナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ 刈羽節成きゅうり なす にんにく コーン	米 小麦粉 さとう パン粉	油 オリーブ油
14	金	油あげ だいす ツナ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	ねぎ しいたけ ごぼう 切干だいこん きゅうり コーン たまねぎ とうもろこし	米 小麦粉 パン粉 さとう 車ふ	油 マヨネーズ
18	火	ぶた肉 みそ だいす かまぼこ	牛乳	いら にんじん ピーマン	キャベツ もやし きくらげ しょうが たまねぎ なす にんにく	米 ワンタン 片栗粉 さとう	油
19	水	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しめじ みかん	パン さとう はちみつ じゃがいも	油 生クリーム
20	木	かつお節 さば みそ とうふ だいす	牛乳 ひじき あおさ	こまつな にんじん	コーン しょうが ねぎ えのきたけ キャベツ	米 片栗粉 さとう 車ふ	ごま 油
21	金	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ 海そうミックス 寒天 スキムミルク	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ なす しょうが にんにく コーン りんご えだまめ	米 麦 さとう ゼリー	油 カレールウ

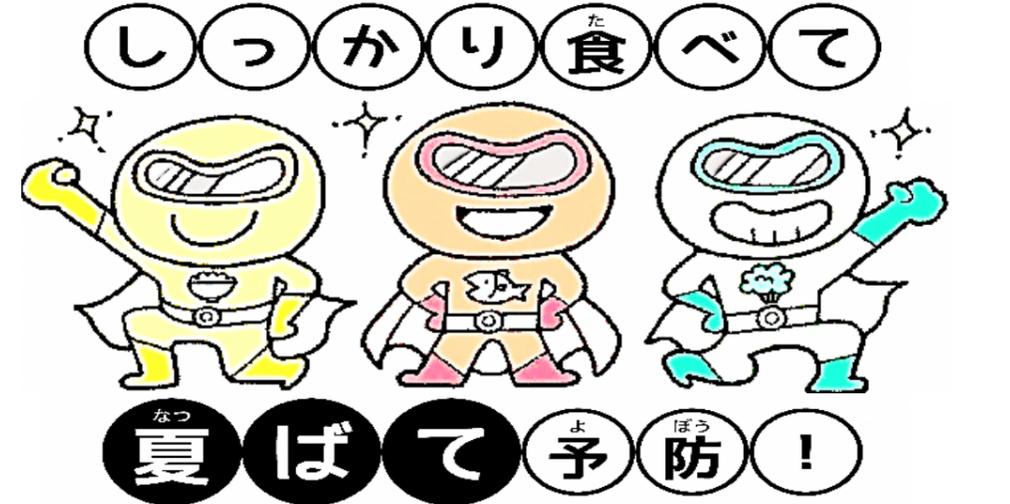
8月の食材料表

夏休み ~休み中もバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう~

24	木	なると とうふ だいす ぶた肉	牛乳 わかめ 青のり アガー	チンゲンサイ にんじん ピーマン	えのきたけ たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ りんごかん	米 麦 じゃがいも さとう ぶどうジュース	油
25	金	たまご あさり 豆乳 ぶた肉 とり肉 高野どうふ	牛乳 チーズ もずく わかめ こんぶ	にんじん	ねぎ えのきたけ もやし たけのこ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油
28	月	ツナ ぶた肉 ミックス ビーンズ ヲイタ-	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく えだまめ パイン みかん もも 梨	米 麦 ぶどうゼリー 白玉もち さとう	油 バター ハヤシルウ カレールウ
29	火	厚あげ みそ とり肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ ゆうがお にんにく	米 さとう 片栗粉	ごま 油
30	水	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ 焼ぶた なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが コーン きゅうり いとうり ねぎ キャベツ メンマ きくらげ にんにく	中華めん 片栗粉 しゅうまいの皮 さとう	ごま ごま油 油
31	木	メルルーサ だいす みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	なす ねぎ つきこん ゆうがお きゅうり えだまめ しょうが キャベツ レモン汁	米 片栗粉 さとう じゃがいも 車ふ	油

おいしい 夏野菜を たくさん食べよう

トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃなど、夏はまさに野菜の季節です。蒸し暑さのため食欲が低下しがちな夏こそ、色鮮やかな夏野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えましょう。7,8月の給食にも、夏野菜がたくさん使われています。



夏の食事は、のどごしの良いそうめんなどですませてしまうことが多くなりませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、たまごやハム、野菜などでたんぱく質やビタミン類、ミネラルなどを補うようにしましょう。

夏も野菜をしっかりと食べて、免疫力アップ!!

ちよいと足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて、不足しがちな野菜をとるようにしましょう。

カップめん+野菜

ゆでたり電子レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。