

2023年度

7・8月給食だより

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。

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290 FAX (48) 2291

市のホームページからも見てね



7月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>※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。</p> <p>小:1杯/たんぱく質/塩分 中:1杯/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>かしわぎきの食育5か条献立</p> <p>わ 7/13</p> <p>和食で栄養バランス◎</p> <p>そろえよう! 牛乳に入れます ミルメーク(コーヒー)</p>	<p>ほくもぐランチ 夏のっぺい汁</p> <p>7/18</p> <p>いよいよ夏本番です! 「なす」や「夕顔」などの夏野菜がたっぷり入ったのっぺい汁を味わいましょう!</p>	<p>7月</p> <p>じゃがいも たまねぎ こめ ふしなり きゅうり</p>	<p>今月の地場野菜</p> <p>じゃがいも たまねぎ こめ ふしなり きゅうり</p>
3	4	5	6	7
<p>ピリ辛チキンの北京ダック炒め ソースがけ</p> <p>ごはん もずくとあさりのスープ</p> <p>653/31.4/2.5 822/37.8/2.9</p>	<p>もやしナムル ぶた肉のしぐれ煮</p> <p>ごはん ごまみそ ピリ辛スープ</p> <p>673/29.4/2.3 824/35.7/3.0</p>	<p>キャロットサラダ オープンサンド</p> <p>シークワーサータルト</p> <p>ポーク ビーンス</p> <p>682/27.7/3.3 818/32.8/4.1</p>	<p>のりチーサラダ あじの普罗バンス風</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>651/29.4/2.4 823/34.9/3.1</p>	<p>夏野菜のカレー焼き</p> <p>ちらし すまし</p> <p>598/29.2/2.6 736/34.9/2.8</p>
10	11	12	13	14
<p>しらたきのカレー炒め 夏のきりざい</p> <p>ごはん かき玉みそ汁</p> <p>632/30.3/2.3 806/36.7/2.7</p>	<p>バンバンジーサラダ</p> <p>チンジャオロース丼 トマトのたまごのスープ</p> <p>616/30.6/2.1 792/37.5/2.7</p>	<p>カラフルサラダ すいか</p> <p>中華めん 白ごま坦々スープ</p> <p>644/27.3/2.2 801/33.5/2.7</p>	<p>きゅうりの昆布あえ かぼちゃとレバーのさっぱり揚げ</p> <p>ごはん うま塩けんちん汁</p> <p>694/29.1/2.2 881/34.7/2.9</p>	<p>ストック食材 de マリネ 蒸しパン</p> <p>ぼうさい 防災カレー</p> <p>714/24.2/2.6 884/29.4/3.5</p>
17	18	19	20	21
<p>海の日</p>	<p>かぼちゃとうもろこしサラダ ほくもぐランチ</p> <p>カレーナッツふりかけ ごはんのっぺい汁</p> <p>666/28.6/1.9 831/34.1/2.3</p>	<p>切干大根のごま酢あえ なすの中華炒め</p> <p>ごはん わかめ汁</p> <p>639/24.8/2.1 810/29.5/2.5</p>	<p>梅しそとり天 牛乳かん</p> <p>ごはん 運気アップうどん汁</p> <p>703/31.1/1.9 840/36.2/2.3</p>	<p>イタリアンソテー アップルハニーサーモン</p> <p>ごはん 夏野菜スープ</p> <p>633/33.5/2.3 799/40.7/2.9</p>

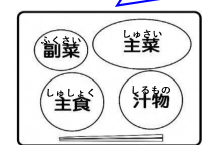
7・8月の給食目標

しょうじ かんが
食事のバランスを考えよう!



こんだて きほん
Q: 献立の基本とは?
A: 「主食・主菜・副菜」をそろえたい食事です。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。

おぼんのかたちでチェック



まじゅうごんに給食に似ていますね!

8月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
28	29	30	31	8月
<p>蟹のりポテト 塩豚丼(菱ごはん) 夏野菜ポトフ</p> <p>612/24.9/2.5 788/30.4/3.1</p>	<p>角チーズ さばの咖喱焼き ごはん(葉みり)</p> <p>639/31.9/2.5 801/37.8/3.0</p>	<p>こんにやくサラダ モリモリモートカップ 黒糖レーズン トマトスープ</p> <p>626/28.9/3.2 779/35.0/3.8</p>	<p>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</p> <p>659/20.9/2.6 818/25.3/3.2</p>	<p>かみかみ ナムル ごはん 具だくさんみそ汁</p> <p>あじの南蛮漬 636/25.5/1.8 802/30.7/2.3</p>

★柏崎産葉みりのりが登場!!★ (8/29)

『葉みり』は新潟県で開発された極早生品種です。8月(葉月)に収穫(みり)できることから『葉みり』と命名されました。粒が大きく甘みが強いのが特徴です。楽しみにしてくださいね。



「もしも…」に備えて 賢い備蓄を知ろう!

賢く備蓄!? ローリングストック

普段食べている食品で長期保存できる物を少し多めに買って、保存しておく備蓄方法です。日常的に古いものから食べて、消費したら買い足していきます。賞味期限切れなどの防止、好みに合った物を備蓄できるなどの良い点があります。

備蓄するときの 3つの「見える化」

① 家族に見える化



一部が破壊されても食料や水が確保できるように分散して備蓄をします。そして、どこに何があるか家族みんなでしておきましょう。

② 賞味期限の見える化

賞味期限が見える位置に油性ペン等で大きく書いたり、期限が近いものを取り出しやすい位置に置くなどの工夫をしましょう。

③ 食べ方の見える化



食べ方(調理法)を確認したり、メモを付けたりしましょう。また、初めて食べる食品は一度作って食べてみると良いです。

びちくしょくひんでかんたん 備蓄食品de簡単レシピ

～さばマヨカレーサンド～

<材料(4人分)>

- ・さばの水缶: 2缶
- ・たまねぎ: 1/2個
- ・マヨネーズ: 大さじ4
- ・カレー粉: 小さじ1~2
- ・ロールパン: 8個
(好みのパンでよい)
- ・スライスチーズ: 4枚

<作り方>

- ①パンに切れ目を入れる。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③水気を切ったさば缶、②のたまねぎ、マヨネーズ、カレー粉をポリ袋に入れて混ぜる。
- ④チーズを半分に切る。
- ⑤パンに③、④を挟んで完成。

7・8月材料表

2023年7・8月 柏崎市西山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・海そう	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
3	月	とり肉、とうふ、あさり、あつあげ、みそ、ぶた肉	牛乳、もずく、かんてん	こまつな、にんじん、赤ピーマン	キャベツ、たまねぎ、節成きゅうり、つきこん、キムチ	米、はちみつ、さとう、かたくりこ	油、ごま油
4	火	ぶた肉、ハム、とうにゅう、みそ、だいず、とり肉	牛乳、しらすばし、ひじき、しおこんぶ	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	ごぼう、もやし、コーン、キャベツ、たまねぎ、しらたき	米、さとう、ミルメークコーヒー	ごま、油、ごま油、ねりごま
5	水	ベーコン、ぶた肉、だいず、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、さやいんげん	たまねぎ、コーン、セロリ、キャベツ、きゅうり、パイン、えだまめ	食パン、こめこ、じゃがいも、さとう、シークワーサータルト	生クリーム、ノンエッグマヨネーズ、油、オリーブ油
6	木	とり肉、あじ	牛乳、チーズ、のり	こまつな、にんじん、ブロッコリー、トマト	もやし、しらたき、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、コーン	米、さとう、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ	ごま油、油、オリーブ油、バター、アーモンド
7	金	かまぼこ、たまご、えび、だいず、とり肉、あさり、とうふ	牛乳、のり、チーズ	こまつな、にんじん、オクラ	しめじ、えだまめ、たまねぎ、節成きゅうり、コーン、キャベツ、しらたき	米、さとう、じゃがいも、ふ	油
10	月	なっとう、とり肉、あつあげ、たまご、みそ、だいず	牛乳	オクラ、赤ピーマン、のざわな、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	きゅうり、たくあん、たまねぎ、しらたき、たけのこ、ぶなしめじ	米、さとう、じゃがいも	ごま、油
11	火	たまご、ベーコン、ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳	トマト、こまつな、ピーマン、赤ピーマン、にんじん	たまねぎ、コーン、つきこん、たけのこ、きゅうり、もやし	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま油、油、ねりごま、ごま
12	水	とうにゅう、みそ、だいず、とり肉	牛乳、ひじき、青のり、チーズ	赤ピーマン、にんじん、チンゲンサイ	きゅうり、コーン、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、すいか	中華めん、じゃがいも、さとう	オリーブ油、ねりごま、ごま、油
13	木	レバー、こうやどろふ、あつあげ、うち豆、とり肉	牛乳、しおこんぶ	さやいんげん、かぼちゃ、にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、ズッキーニ、たまねぎ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
14	金	とり肉、ノンオイルツナ	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、ひじき、チーズ	トマトジュース、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、りんご、えだまめ、きゅうり、切干大根、コーン、レーズン	米、じゃがいも、さとう、ホットケーキミックス	カレールウ、オリーブ油、油
18	火	とり肉、あつあげ、ちくわ	牛乳、ほしえび、ひじき、チーズ	にんじん、かぼちゃ、オクラ、こまつな	きゅうり、たまねぎ、こんにやく、ゆうがお、とうもろこし	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、アーモンド、オリーブ油、油
19	水	あつあげ、みそ、だいず、とり肉、あぶらあげ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、にら	キャベツ、エリンギ、えのきたけ、きゅうり、もやし、コーン、切干大根、たまねぎ、なす、ズッキーニ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま、ごま油、油
20	木	とり肉、あぶらあげ、ぶた肉、	牛乳、アガー、ひじきばっば	しそ、にんじん、こまつな	うめびしお、キャベツ、たまねぎ、つきこん、しいたけ、ぶなしめじ、パイン、もも	米、こむぎこ、うどん、さとう	油
21	金	えび、ベーコン、さけ、とり肉	牛乳、ミックスビーンズ	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう	たまねぎ、黄ピーマン、なす、キャベツ、ズッキーニ、コーン、りんご	米、さとう、じゃがいも、はちみつ	油、オリーブ油、バター
8/24	木	ハム、とり肉、だいず、ひよこ豆	牛乳	にんじん、ピーマン、トマトジュース	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、なす	米、むぎ、じゃがいも、さとう、アセロラゼリー、	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
8/25	金	あじ、みそ、だいず、あつあげ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、赤ピーマン	きゅうり、切干大根、コーン、ねぎ、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
8/28	月	あさり、ベーコン、ぶた肉	牛乳、青のり、ひじき	オクラ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、黄ピーマン、つきこん、	米、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油、ごま
8/29	火	ハム、さば、ぶた肉、あつあげ	牛乳、角チーズ	にんじん、オクラ	キャベツ、きゅうり、いとうり、なす、つきこん、ゆうがお	米、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油
8/30	水	たまご、ベーコン、だいず、とり肉	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、しめじ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにやく、レーズン	黒糖パン、かたくりこ、さとう、じゃがいも	アーモンド、油
8/31	木	ほき、みそ、ぶた肉、とり肉	牛乳、わかめ	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	キャベツ、たけのこ、もやし、コーン	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう、ワンタン皮	油、ごま油、ごま