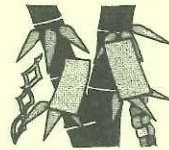


2020年

7月 こんだて表・食材表



今月の給食目標

食事のバランスを考えよう

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>こんげつ じばやさい 今月の地場野菜は…</p> <p>たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、キャベツ、ゆがお、ふしなりきゅうり、だいこん、にんじん、おくら、えだまめ など</p> <p>かしわだんとうやさい 柏崎伝統野菜を紹介！</p> <p>現在のきゅうりの原点！ 刈羽節成きゅうり</p> <p>鱈石川の下流、西中通地域で古くから栽培されていました。つるの節ごとになるので「節成」と言われています。給食では中華炒めにします。実が固く、しゃきしゃきしています。</p> <p>かしわだんとうやさい 柏崎の伝統野菜を味わい、未来へつなげていけたらいいですね。</p>	<p>1 市制80周年のり</p> <p>ふしなりきゅうり、節成きゅうり、の中炒め</p> <p>かしわだんとうやさい 柏崎産の松風焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>622kcal/31.7g/2.4g</p> <p>786kcal/38.4g/3.2g</p> <p>市制80周年</p>	<p>2 中のみポットチーズ</p> <p>シーフード(エ・イカ) サラダ</p> <p>夏野菜のスープカレー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>658kcal/23.7g/1.8g</p> <p>885kcal/32.1g/2.7g</p>	<p>3 とうり肉、えび、いか</p> <p>牛乳、わかめ、中のみチーズ</p> <p>にんじん、かぼちゃ、トマト、さやいんげん</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>648kcal/27.8g/2.0g</p> <p>814kcal/34.0g/2.5g</p>	<p>4 ぶた肉、とり肉、とうふ、みそ、かまぼこ、かつお節、だいず</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、にら</p> <p>えのきだけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、なす、しいたけ、にんにく、しょうが、うめ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>648kcal/27.8g/2.0g</p> <p>814kcal/34.0g/2.5g</p>
<p>6 のり</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>きりざい</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>611kcal/24.6g/2.1g</p> <p>772kcal/30.0g/2.5g</p>	<p>7 たなばた</p> <p>七タ</p> <p>ポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>焼き肉井</p> <p>そうめん汁</p> <p>ごはん</p> <p>651kcal/25.8g/2.0g</p> <p>836kcal/31.3g/2.5g</p>	<p>8 ノンエッグタルソース</p> <p>フィッシュ&チップス</p> <p>コンソメ</p> <p>牛乳</p> <p>アップルパン</p> <p>スープ</p> <p>ごはん</p> <p>712kcal/25.2g/3.0g</p> <p>876kcal/30.8g/3.7g</p>	<p>9 とうり肉の</p> <p>ゆかり</p> <p>みそ照り焼き</p> <p>大豆</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>ごはん</p> <p>655kcal/34.8g/1.8g</p> <p>826kcal/41.9g/2.1g</p>	<p>10 きゅうり</p> <p>さめの</p> <p>づけ</p> <p>薬味ソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>643kcal/25.3g/1.9g</p> <p>815kcal/30.7g/2.4g</p>
<p>13 フルーツあん</p> <p>マーマレード</p> <p>チキン</p> <p>牛乳</p> <p>枝豆</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ごはん</p> <p>705kcal/26.5g/2.5g</p> <p>890kcal/31.9g/3.2g</p>	<p>14 のりず</p> <p>さばの</p> <p>あえ</p> <p>みそ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>650kcal/30.4g/2.4g</p> <p>811kcal/36.8g/3.0g</p>	<p>15 ゆかりふりかけ</p> <p>ひじきハンバーグ</p> <p>たまねぎソース</p> <p>牛乳</p> <p>青菜の</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>611kcal/29.1g/2.4g</p> <p>774kcal/35.4g/2.8g</p>	<p>16 ケチャップ</p> <p>セルフ</p> <p>オムライス</p> <p>牛乳</p> <p>水球</p> <p>ごはん</p> <p>648kcal/28.3g/2.3g</p> <p>806kcal/32.4g/2.9g</p>	<p>17 たまご</p> <p>卵焼き</p> <p>ぜんまい煮</p> <p>牛乳</p> <p>鯛めし</p> <p>ごはん</p> <p>592kcal/26.2g/2.7g</p> <p>739kcal/30.6g/3.2g</p>
<p>20 夏野菜の</p> <p>揚げ煮</p> <p>牛乳</p> <p>夕顔の</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>662kcal/26.1g/2.4g</p> <p>838kcal/31.8g/2.9g</p>	<p>21 セレクトフルーツ</p> <p>チンジャオ</p> <p>ロースー</p> <p>牛乳</p> <p>トマトと</p> <p>卵のスープ</p> <p>ごはん</p> <p>585kcal/26.4g/1.9g</p> <p>734kcal/32.2g/2.2g</p>	<p>22 いかと</p> <p>きゅうりのサラダ</p> <p>なす</p> <p>牛乳</p> <p>ミートソース</p> <p>ごはん</p> <p>618kcal/27.4g/1.7g</p> <p>779kcal/33.9g/2.2g</p>	<p>赤・緑・黄(1~6群)の食べ物をバランスよく食べましょう!</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分</p> <p>上段:小学生(中学年)</p> <p>下段:中学生</p>	<p>市制80周年記念★ばくもぐランチ</p> <p>食品:肉、魚、卵、豆、豆製品など</p> <p>食品:乳類、藻類、小魚</p> <p>食品:緑黄色野菜</p> <p>食品:色のうすい野菜、果物、きのこ類</p> <p>食品:ごはん、パン、めん類、いも類</p> <p>食品:油脂類</p>

7/27(月)からの献立は
8月号に掲載します。



7月のオリンピック献立は…

「フィッシュ&チップス」はイギリスを代表する料理のひとつです。ファーストフードとして長い歴史があります。チップスはフライドポテトのことです。



あついまがやってきます！
じょうずに水分補給をしましょう。

★食事から★

水分は汁ものやごはん、おかずにも含まれています。みそやスープは水分だけでなく、ミネラルもとることができます。汗をかいたときにはぴったりです。

★スポーツ時は★

運動時はひんぱんに水分補給が必要です。ミネラル補給のためには、スポーツドリンクが適しています。ただ、糖分が多く含まれているので、気をつけましょう。

2020年 7月 給食だより



柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

夏本番です！夏を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。
また、熱中症になりやすい季節でもあります。こまめな水分補給を心がけましょう。

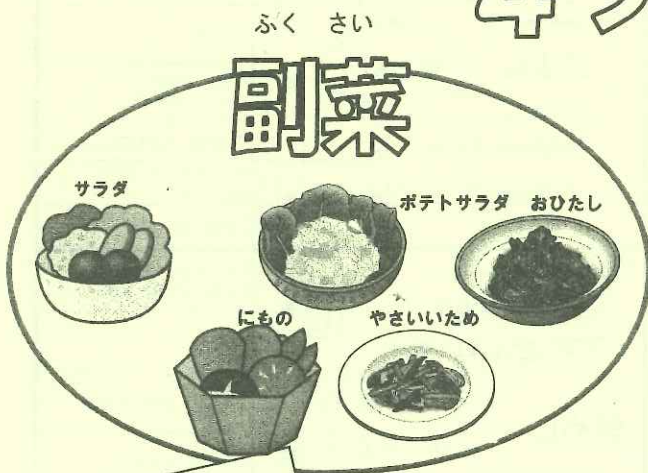
7月の給食目標

食事のバランスを考えよう

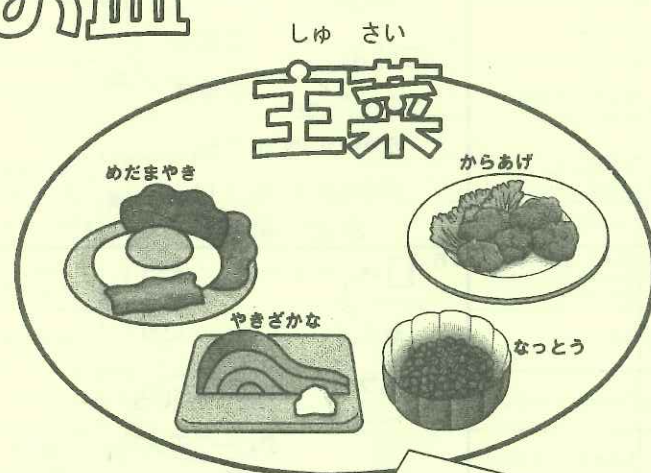


好きな物ばかり食べていませんか？給食を思い出し、「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」の4つのお皿をそろえて、栄養バランスバッチリごはんをめざしましょう！

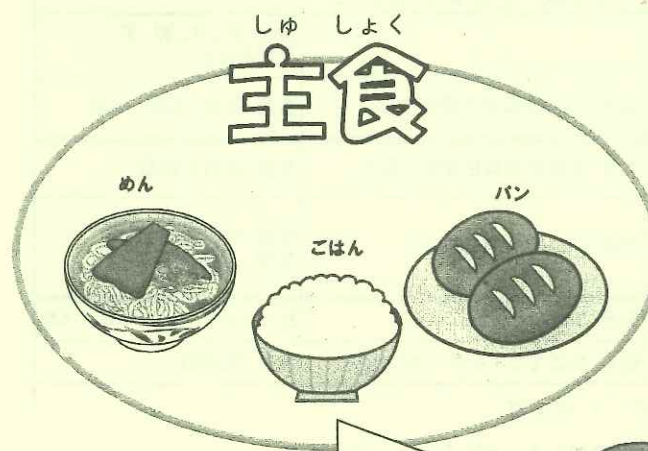
4つのお皿



野菜は、1食あたり100～120g位とりましょう。ゆで野菜ならひとつかみ。お汁にも入れるといいですね。



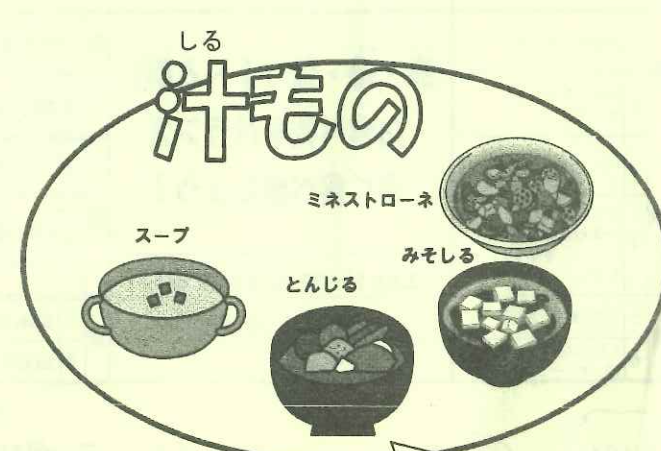
肉・魚・卵・豆いろいろ食べましょう。小学生はからあげなら、ピンポン玉3個(50g～60g)くらいが適量です。



ご飯の量は1食あたり、小学3年生なら150gくらい、中学生なら200gくらいが適量です。主食は活動を支えるエネルギーのもと。また、脳のエネルギーにもなります。しっかりとりましょう。



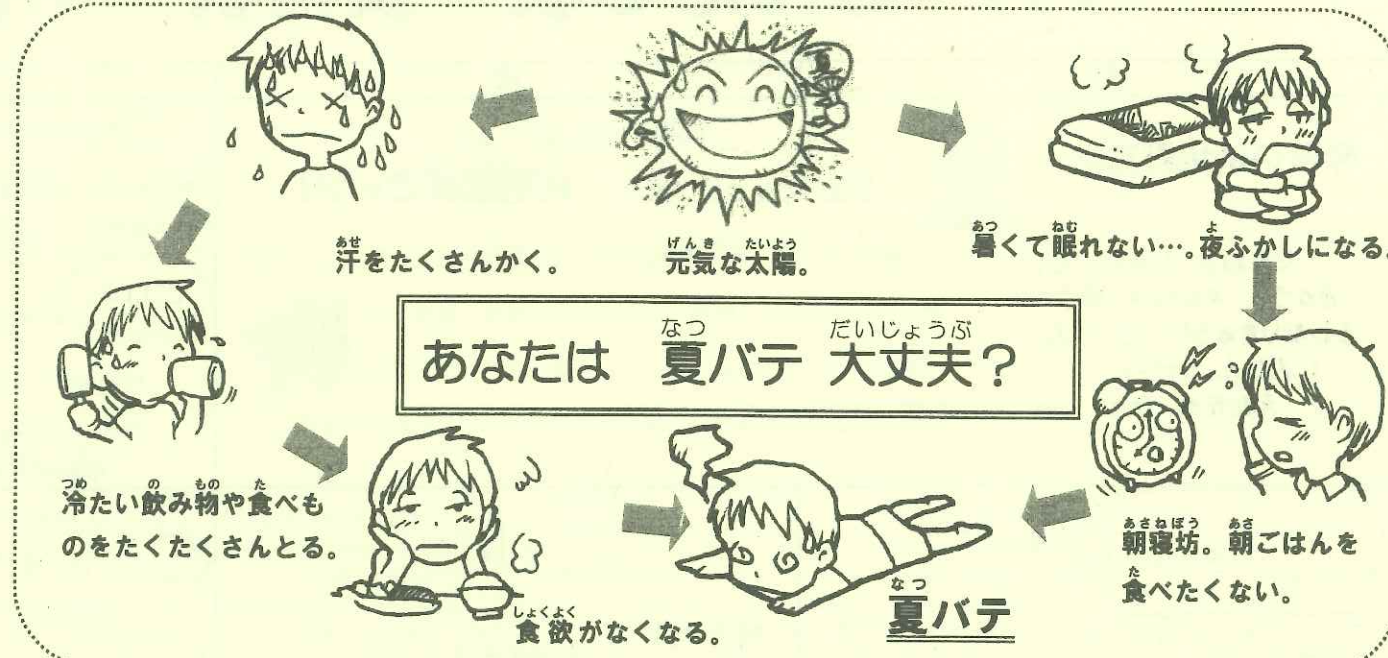
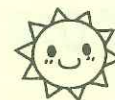
プラス牛乳やフルーツも！



海藻やきのこ類、野菜、大豆製品など、具だくさんにするとか副菜や主菜の部分も補うことができ、食事全体のバランスがとれます。だしを効かせて、うす味を心がけましょう。



暑さに負けない食事をしよう！



かみかみ

レ

シ

ピ

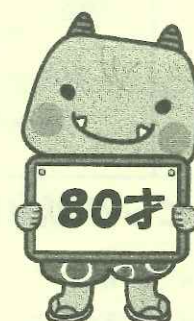


毎月8日は

歯(ハ)ッピー給食
(今月は9日です!!)

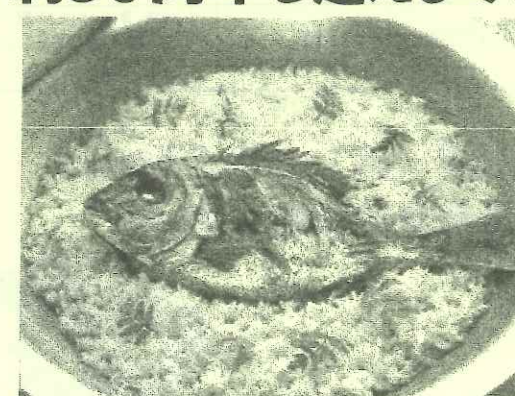
材料4人分	分量	切り方等	作り方
洗いごぼう	1/2本	3mmの斜め輪切り	①乾燥大豆は水につけ一晩おいてもどす。
さつまいも	100g	1cmコロコロ	②大豆に薄くかたくり粉をつけ、カリッと油で揚げる
乾燥大豆	50g		③ごぼう、さつまいもは素揚げにする。
かたくり粉	適量		④ゆかりごはんの素と青のり粉を混ぜる。
揚げ油	適量		
ゆかりごはんの素	小さじ1		
青のり粉	小さじ1/2		

*ゆかりの塩けがおやつやおつまみにピッタリです！



7月1日で柏崎市は市制80周年を迎えます。

1940年(昭和15年)に柏崎市が誕生しました。給食では「鯛めし」でお祝いをしたいと思います。柏崎産の美味しい鯛を使った料理で地元を盛り上げようと組織された「鯛プロジェクト」から生まれた料理が『鯛めし』『鯛茶漬け』です。今では柏崎を代表する名物グルメとなりました。



↑作り方は柏崎市ホームページに紹介されています