

2022年度

7・8月 給食だより

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。夏バテを防ぐには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をするのが基本です。

夏こそ「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしましょう。

市のホームページから
も見てね



7月 こんだて表

月	火	水	木	金
4 手作り みかんゼリー アーモンド サラダ ハヤシライス (麦ごはん) 666 / 196 / 2.2 843 / 235 / 2.8	5 ごまあえ さばの ソース煮 ごはん かぼちゃの みそ汁 627 / 276 / 2.1 791 / 332 / 2.4	6 塩昆布 あえ 世かまの カレー揚げ 米粉めん 鶏南蛮汁 675 / 315 / 2.7 809 / 387 / 3.5	7 きざみのり セタ フルーツポンチ ちらし寿司 笑の川汁 606 / 225 / 2.6 771 / 269 / 3.5 セタ献立	8 コーン あえ 夏野菜と 車麩の 揚げ煮 ごはん あさりの みそ汁 631 / 252 / 2.2 798 / 302 / 2.6 はまなす全欠
11 セレクト デザート 中華そば丼 (麦ごはん) チンゲン スープ 640 / 252 / 1.9 783 / 298 / 2.1 セレクトデザート	12 しょうゆ フレンチ カップ 卵焼き ごはん カレー スープ 628 / 263 / 2.3 794 / 315 / 2.7	13 のりず あえ あじの 磯フライ ゆかり ごはん 切り干し大根 のみそ汁 650 / 276 / 2.0 791 / 331 / 2.5 かしわぎの食育5が献立	14 チーズ 90% (中学のみ) カリボリ きゅうり なすの 中華炒め ごはん とり団子 スープ 600 / 230 / 2.2 815 / 309 / 3.1	15 ビーンズ サラダ 厚揚げの チリソース ごはん トマトと 卵のスープ 633 / 266 / 2.5 802 / 319 / 3.2
18 海の日 	19 枝豆 サラダ 鮭の マリネ ばくもぐランチ ごはん 夏とん汁 659 / 293 / 1.8 801 / 341 / 2.3 ばくもぐランチ	20 コールスロー サラダ なすの チーズ焼き 黒糖パン 野菜 スープ 675 / 290 / 3.4 837 / 353 / 4.4	21 すいか 福神 あえ 夏野菜カレー (麦ごはん) 625 / 199 / 2.5 785 / 238 / 3.2	22 ヨーグルト ビビンバ (麦ごはん) 春雨 スープ 631 / 241 / 1.7 786 / 283 / 2.0 はまなす全欠

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!



Q. 栄養バランスのよい食事ってどんな食事?

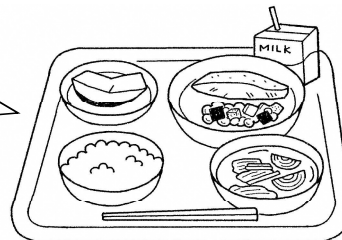
A. 主食、主菜、副菜、汁ものをそろえましょう。

給食は 栄養バランスのよい食事のモデルです。

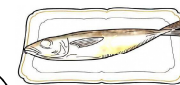


果物・野菜など

ビタミンやミネラルを多く
含む、体の調子を整えます。

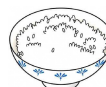


ふくさい
副菜

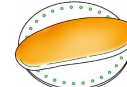


しゅさい
主菜

たんぱく質を多く含む、体をつくる
材料です。



しゅしょく
主食



しる の もの
汁・飲み物



ごはん・パン・麺など

炭水化物が多く含まれていて体のエネルギー源になります。

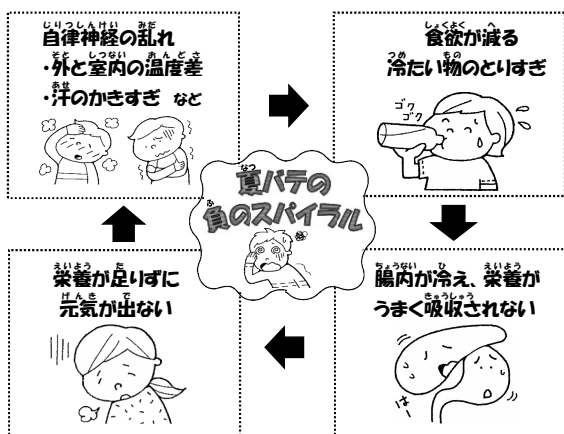
水分や足りない栄養素を補います。
牛乳も積極的に飲みましょう。

8月 こんだて表

月	火	水	木	金
<div>30日のごはんは、 かしわぎさん「葉^は月^{つき}みのり」です。 葉^は月^{つき}みのりは、その名の通り8月^{はつ}（葉^{はつ}月^{つき}）に収穫^{とくわく}の時期^{じき}をむかえる極^{ごく}早^{さう}生^{せい}（収^{とくわく}穫^{かく}時^じ期^きがとて^とも早^{さう}い）品^{しん}種^{しゅ}のお米^{こめ}です。給^{きゅう}食^{じき} で食^たべらる^{あじ}るのは、30日^{にち}だけ^{しん}です。新^{あたら}米^{しな}の 葉^は月^{つき}みのりを味^{あじ}わって^{あじ}いただきま^{あじ}しょう。</div>	<div>24 ミニもぎゼリー 牛乳 ツナサラダ パエリア 豚肉と大豆のトマト煮 — 761 / 343 / 2.5 鏡が沖中給食開始</div>	<div>25 レモンソーダゼリー 海藻サラダ 夏野菜 チキンカレー（麦ごはん） — 639 / 218 / 2.5 795 / 262 / 3.2 枇杷島小・半田小給食開始</div>	<div>26 牛乳 ピリ辛きゅうり コーンしゅうまい ごはん マーボー豆腐 — 635 / 283 / 2.4 800 / 340 / 2.9</div>	
<div>29 牛乳 とうもろこし ねぎ塩豚丼（麦ごはん） にらたまスープ — 623 / 264 / 1.7 785 / 317 / 1.9</div>	<div>30 牛乳 きゅうりと枝豆のきりあえ 白身魚の南蛮漬 ごはん（葉月みのり） モロヘイヤスープ — 603 / 252 / 1.9 765 / 299 / 2.3</div>	<div>31 牛乳 フルーツ白玉 切干大根の中華和え 野菜ラーメン（831）スープ 中華めん — 661 / 254 / 1.7 784 / 295 / 2.0 はまなす給食開始</div>	<div>8.31 野菜の日 野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンや食物繊維が多く含まれています。たくさん食べましょう。 * 献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。 小：14時～/たんぱく質/塩分 中：14時～/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</div>	

夏バテの負のスパイラルを断ち切ろう！

暑い夏は、冷房や冷たい食べ物・飲み物に頼ることが増えますね。しかし、そればかりに頼っていると夏バテの負のスパイラルに陥ってしまいます。



夏バテの負のスパイラルを断ち切るためには、暑くても、**赤・黄・緑の食材**をそろえた栄養バランスのよい食事が大切です。冷たい麺などを食べる場合も主菜や副菜をプラスして栄養バランスを考えたり、**温かい料理や飲み物**と一緒に食べて体を冷やしすぎないように心がけましょう。また、太陽の光をたっぷり浴びた**夏野菜**は、ビタミンやミネラルが多く、夏バテ予防にピッタリです。旬の食材を意識して食べましょう。

かしわぎきの食育5か条献立

「かしわぎきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！

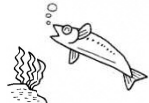
7月は、「ざ：さかな最近いつ食べた？」がテーマの献立です。

ざ



さかな
最近いつ食べた？

7月13日の給食には、今が旬の魚「あじ」を取り入れました。あじは、味がよいことから名前が付けられたおいしい魚です。皆さんは、最近、魚を食べましたか？旬の魚はおいしいだけでなく、体にうれしい栄養も豊富です。積極的に魚を食べましょう。



7・8月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索: 柏崎市HPトップ画面 > 子育て・教育 > 教育 > 学校給食 > 学校給食だより

令和4（2022）年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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
1	金	ツナ、なっとう、あつあげ、ぶた肉	牛乳、ちりめん	オクラ、にんじん、のさなづけ、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、コーン、たくあん、つきこん、たまねぎ、しいたけ	米、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
4	月	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	にんにく、たまねぎ、えだまめ、コーン、キャベツ、きゅうり、みかんかん	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリーのものと	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、アーモンド
5	火	さば、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん、かぼちゃ	しょうが、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、さとう	ごま
6	水	とり肉、とうふ、あぶらあげ、ささかまぼこ	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん	えのきだけ、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米粉めん、こめこ、こむぎこ	油
7	木	えび、きんしたまご、かまぼこ、とうふ	牛乳、のり	オクラ、にんじん	えだまめ、ちらしずしのもと（やさしい）、パナナ、パインかん、みかんかん、ももかん	米、そうめん、ふ、さとう、はるさめ、ゼリー	
8	金	とり肉、あぶらあげ、みそ、だいず、あさり、とうふ	牛乳、しおこんぶ	かぼちゃ、こまつな、にんじん	なす、えだまめ、キャベツ、コーン、ねぎ、えのきだけ	米、くるまふ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油
11	月	ぶた肉、やきぶた、いりたまご、とうふ	牛乳	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、きくらげ	米、むぎ、さとう、セレクトデザート	油、ごま油
12	火	とり肉、たまご、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、トマト、ブロッコリー、さやいんげん	たまねぎ、たけのこ、もやし、ゆがお、りんご	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油、カレールウ
13	水	あじ、とり肉、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、青のり、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、ねぎ、切干大根	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油
14	木	ぶた肉、みそ、とうふ、とりだんご	牛乳、かんてん、わかめ、チーズ <small>(中学のみ)</small>	ピーマン	たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、きゅうり	米、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
15	金	あつあげ、たまご、ベーコン、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	トマト、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、しめじ、キャベツ、きゅうり	米、さとう、かたくりこ	油、ごま油
19	火	さけ、ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳	赤パプリカ、にんじん	たまねぎ、刈羽筋成きゅうり、にんにく、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、なす、ねぎ、つきこん、ゆがお	米、かたくりこ、さとう	油
20	水	ぶた肉、あさり、ベーコン	牛乳、チーズ	トマト、ブロッコリー、にんじん	なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	黒糖パン、マカロニ、じゃがいも	油
21	木	ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、福神づけ、すいか	米、むぎ、じゃがいも	油、カレールウ、ごま
22	金	ぶた肉、とりだんご	牛乳、ヨーグルト	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	もやし、切干大根、ぜんまい、たけのこ、キャベツ、ねぎ、きくらげ	米、むぎ、さとう、はるさめ	ごま、油、ごま油
ここから 8月							
24	水	ぶた肉、だいず、とり肉、いか、あさり、ツナ	牛乳	にんじん、赤パプリカ、トマト、ピーマン	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう、ミニもちゼリー	オリーブ油、油
25	木	とり肉	牛乳、スキムミルク、チーズ、くきわかめ、かいそう	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、レモンソーダゼリー	油、カレールウ
26	金	ぶた肉、とり肉、とうふ、みそ	牛乳	にら、にんじん	たまねぎ、しょうが、コーン、きゅうり、ねぎ、もやし、にんにく、しいたけ、たけのこ	米、しゅうまいのかわ、かたくりこ、さとう	ごま油、ごま、油
29	月	ぶた肉、たまご、とうふ、ベーコン	牛乳、ひじき	こまつな、にら	たまねぎ、ねぎ、つきこん、しょうが、にんにく、えのきだけ、とうもろこし	米、むぎ、かたくりこ	油
30	火	ほき、とり肉	牛乳	赤パプリカ、にんじん、モロヘイヤ	ねぎ、きゅうり、えだまめ、しょうが、たまねぎ、もやし、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油
31	水	ハム、ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、切干大根、コーン、ねぎ、しょうが、メンマ、にんにく、パインかん、みかんかん、ももかん	中華めん、さとう、ゼリー、白玉だんご	ごま、ごま油、油