

令和7（2025）年

7・8月給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21-0008

だんだんと日差しが強く、気温も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏バてが心配です。予防のためにも水分やバランスのよい食事をしっかりととり、暑い夏を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月の献立表

月	火	水	木	金
つごう 都合により献立の内容を変更することがあります。 がくねん けつしよく 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。	1 マカロニソテー / さけのマリネ ごはん / もすくと卵のスープ	2 ちゅうかふう 中華風の酢のもの マーボーうどん / 中華スープ	3 きりぼし切干 / さばのごまクチャップソース ごはん / かぼちゃのみそ汁	4 さっぱりチンジャオロース / ポテトサラダ ごはん / かんてん寒天スープ
小：I杯 - / たんぱく質 / 塩分	604 / 26.7 / 2.0	610 / 25.9 / 2.4	630 / 26.5 / 2.5	569 / 24.9 / 2.1
中：I杯 - / たんぱく質 / 塩分	752 / 32.0 / 2.4	762 / 30.4 / 2.5	787 / 31.6 / 2.9	711 / 29.2 / 2.4
全校欠食の学校・行事食等				
7 たなばた七夕 / フルーツ杏仁 ねぎ塩ぶた丼 / あまの川スープ	8 ぎゅうりのあさづ浅漬け / とりと夏野菜の揚げ煮 ごはん / あさりのみそ汁	9 ブロッコリーサラダ / プロバンス風フィッシュ フルーツパン / コンソメスープ	10 あおな青菜ナムル / あつあ厚揚げのそぼろ炒め ごはん / ふたにく豚肉とじゃが芋の南蛮煮	11 いそ磯トレッシング / あえ ごはん / さわに沢煮わん
638 / 25.3 / 2.1	616 / 23.4 / 2.1	578 / 24.4 / 2.8	612 / 26.2 / 2.8	591 / 26.3 / 2.1
791 / 30.1 / 2.3	766 / 27.5 / 2.6	759 / 31.0 / 3.4	761 / 31.1 / 3.3	738 / 31.8 / 2.5
七夕献立	松浜中 欠食			かしわざき食育5か条献立
14 こんぶあえ / ごもく五目たまごや卵焼き ごはん / にく肉だんご汁	15 じゃこキャベツ / ふたにく豚肉のしょうがいた生姜炒め ごはん / じゃが芋とわかめのみそ汁	16 ぼうさい防災クラッカー / ストックサラダ ごはん / しゅんさいじる旬菜汁	17 すいか / ふくじん福神あえ なつやさい夏野菜カレー（麦ごはん）	18 きゅうりと枝豆 / えだまめ白身魚のしょうみ風味 ごはん / なつとんじる夏豚汁
616 / 24.7 / 2.3	584 / 28.1 / 2.2	619 / 23.6 / 2.2	623 / 18.9 / 2.4	590 / 26.9 / 2.2
767 / 29.1 / 2.8	726 / 33.2 / 2.7	779 / 28.6 / 2.6	773 / 22.2 / 2.7	739 / 32.1 / 2.6
		ぱくもぐランチ		
こんげつ じ ば さん 今月の地場産 - こめ 米 - たま 玉ねぎ - にら 夕顔 - なす 糸うり - きゅうり てんこう しょうかくりょう しょう 天候や収穫量により使用できない場合があります。	22 しょうゆフレンチ / とり肉のしお塩から揚げ ごはん / あおさのみそ汁	23 セレクトデザート / ひじきサラダ ソフトめん / なつ夏のミートソース	7/16 ぱくもぐランチ 災害時対応メニュー！ 18年前の2007年7月16日に「中越沖地震」が発生し、柏崎は大きな被害を受けました。災害直後は食事をとるのにも大変苦労しました。16日のストックサラダは、非常時でも家にある材料で作れるサラダです。 災害はいつどこで起こるかわかりません。日ごろから災害に備えましょう。	
	624 / 26.5 / 2.0	680 / 26.5 / 2.3		
	779 / 31.2 / 2.5	854 / 33.2 / 2.7		
		セレクトデザート		

1・8月の給食目標

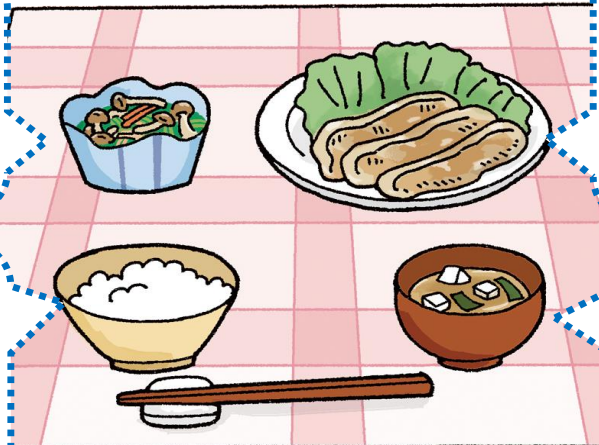
食事のバランスを考えよう！



献立の基本 ～主食、主菜、副菜、汁物をそろえよう～

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。



主菜

魚・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

主食

米、パン、めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

汁物

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、自然と栄養バランスのよい食事になります。「これを食べれば健康になる」という食品はありません。いろいろな食品を組み合わせることが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとることが重要です。運動をするときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

8月の献立表

月	火	水	木	金
8月25日 五目ひじき かぼちゃコロッケ ごはん キャベツのみそ汁	26 しお塩こんぶあえ さばのてり焼き ごはん ようふう洋風肉じゃが	27 てづく手作りぶどうゼリー いと糸うりのカラフルサラダ なつ夏のハヤシライス(麦ごはん)	28 とうもろこし なすの中華炒め ごはん にく肉ワンタンスープ	29 ごまあえ にいがた新潟カレーから揚げ ごはん ゆうがお夕顔のみそ汁
673 / 23.9 / 2.2 834 / 27.7 / 2.6	544 / 25.0 / 1.8 690 / 29.9 / 2.2	676 / 21.3 / 2.4 841 / 25.4 / 2.8	582 / 22.9 / 2.0 728 / 27.1 / 2.2	632 / 24.7 / 1.9 785 / 29.5 / 2.1
日吉小、第一中のみ	柏小、荒浜小、瑞穂中 欠食			

7/11(金)は、かしわざきの食育5か条献立!

⑤ さかな、最近いつ食べた?

あじは、夏から秋にかけてが旬です。
11日は「あじフライ」です。魚が苦手な人も食べやすいです。魚をもっと食べましょう!



7/23(水)は、セレクトデザートです♪

- ・チョコクレープ
- ・もものタルト
- ・オレンジゼリー

3つのデザートの中から自分の好きなデザートを1つ選びます! 夏休み前最後の給食です♪お楽しみに(^^) /

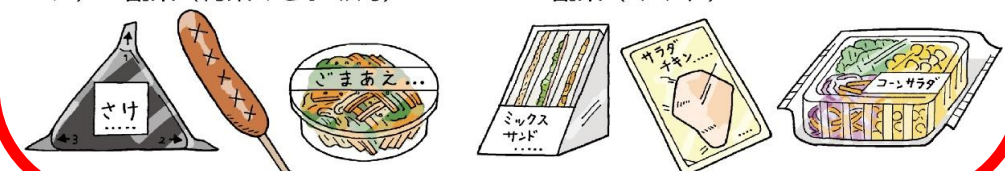
～夏休み中の食事選びのヒント～

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、「主食・主菜・副菜」をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

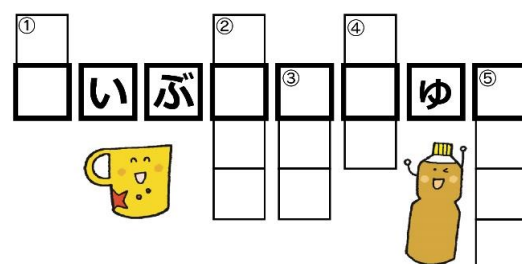
〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ) ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。

7,8月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

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
1	火	さけ ベーコン たまご	牛乳 もずく	トマト にんじん ピーマン あかパプリカ	たまねぎ きゅうり しめじ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	油
2	水	ぶた肉 あつあげ だいず みそ とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	なす たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油
3	木	さば ハム とうふ みそ だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま
4	金	ぶた肉 ハム ベーコン とうふ	牛乳 かんてん	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり コーン もやし えのきたけ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油アーモンド
7	月	ぶた肉 肉だんご とうふ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ つぎこん ねぎ きくらげ みかん もも パイナップル	米 かたくりこ はるさめ ふ ゼリー しらたまだんご あんにとろろ	油 ごま油
8	火	とり肉 あさり とうふ みそ だいず	牛乳 しおこんぶ	かぼちゃ にんじん こまつな	なす えだまめ きゅうり キャベツ たくあん だいこん ねぎ	米 かたくりこ ふ さとう	油 ごま
9	水	メルルーサ ウインナー	牛乳	トマト ブロッコ リー こまつな に んじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	フルーツパン かたくりこ じゃがいも	油 オリーブ油
10	木	ぶた肉 だいず あつあげ みそ とり肉	牛乳	ピーマン こまつな にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン たけのこ つぎこん	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま油 ごま
11	金	あじ ハム ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ コーン たけのこ ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	米 こむぎこ パンこ はるさ め	油
14	月	ぶた肉 たまご 肉だんご とうふ	牛乳 しおこんぶ	さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう	油 ごま ごま油
15	火	ぶた肉 みそ あぶらあげ だいず	牛乳 ちりめん わかめ	にら にんじん こまつな	しょうが たまねぎ つぎこん キャベツ きゅうり ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま油 ごま
16	水	ミックスビーンズ とり肉 あぶらあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	きりぼしだいこん コーン ゆうがお ねぎ つぎこん	米 ふ こむぎこ パンこ さとう	油 ごま ごま油
17	木	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす コーン りんご えだまめ ふくじんづけ キャベツ きゅうり すいか	米 むぎ じゃがいも	油 カレールウ ごま
18	金	メルルーサ ぶた肉 とうふ みそ だいず	牛乳	にんじん	レモンじる きゅうり えだまめ しょう が つぎこん とうがん なす ねぎ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油
22	火	とり肉 ハム とうふ みそ だいず	牛乳 あおさ	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま油 ごま 油
23	水	ぶた肉 だいず ハム	牛乳 ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす セロリ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	ソフトめん こめこ セレクトデザート(クレープ、 タルト、ゼリー)	油 デミグラスソース
8月25日	月	だいず ぶた肉 さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ つぎこん えのきたけ キャベツ	米 こむぎこ パンこ さとう	油
26	火	さば ぶた肉	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ キャベツ しらたき	米 じゃがいも さとう	油
27	水	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ いとうり きゅうり りんご ぶどうジュース	米 むぎ じゃがいも さとう ゼリーもと	油 ハヤシルウ デミグラスソース ごま油
28	木	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	なす しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし もやし しいたけ メンマ	米 さとう かたくりこ ワンタン	油
29	金	とり肉 あつあげ みそ だいず	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく キャベツ ゆうがお ねぎ	米 かたくりこ さとう	油 ごま