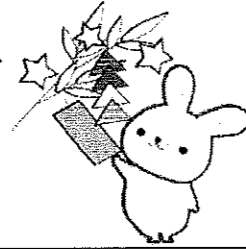


# 7・8月 給食だより

柏崎市東部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX ( 25 )3204

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事が基本となります。  
夏こそ「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしましょう!



木		金	
1	なすと ズッキーニ の金平	ししゃもの カレーマリネ	キャベツの さっぱり はちみつレモン
2	ごはん	わかめと鮎 の味噌汁	ごはん
613 / 26.5 / 2.4	811 / 35.9 / 3.1	614 / 27.3 / 2.0	782 / 32.5 / 2.2
5	アスパラの アーモンド 白和え	鰯のピリ 味噌焼き	ごはん
6	あまの川 スープ	チーズと 野菜のサラダ	あおさと ちくわの 味噌汁
7	かみかみ サラダ	バジル チキン	ちらし寿司
8	とろろ どうもろこし	車麩と 夏野菜の 揚げ煮	ABCスープ
9	ごはん	じゃがいもの シャキシャキ サラダ	ごはん
694 / 34.0 / 2.8	878 / 40.6 / 3.2	534 / 20.0 / 3.2	665 / 23.7 / 3.8
12	フルーツ ポンチ	のりごま ネーズ	ごはん
13	ごはん	いしら スタミナ焼き	あさりの 味噌汁
14	わかめと こんにゃく のサラダ	青のり豆 ポテト	中華めん
15	ごはん	夕顔の スープ	チンジャオ ロース
16	ごはん	から 豆腐ナゲット	ごはん
693 / 20.8 / 2.3	863 / 24.5 / 2.7	615 / 31.7 / 2.5	768 / 37.0 / 2.6
19	ばくもぐランチ	スイカ	ごはん
20	ごはん	チャムチ チゲ	ひすい ごはん
21	ごはん	夏野菜 ソテー	ごはん
599 / 23.0 / 2.5	744 / 26.4 / 2.8	659 / 32.4 / 3.1	806 / 38.9 / 3.7
30	たんぱく 昆布和え	たらと大豆の チリソース	ごはん
31	ごはん	レモン シャーベット	ごはん
656 / 31.7 / 2.3	819 / 37.5 / 2.7	686 / 26.7 / 2.2	850 / 31.8 / 2.6

## ★献立表の見方★

上段：小学校（中学年）  
下段：中学校  
左：エネルギー（kcal）  
中央：たんぱく質（g）  
右：塩分（g）  
※献立は都合により変更させていただくことがあります。ご了承ください。



## えちゴンのふるさとばくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。この日は市内の保育園と小・中学校の合同メニューになります。旬の食材や柏崎産の食材を使った献立が登場します。

今月、7/19（月）は「夏野菜のっぺ」です。

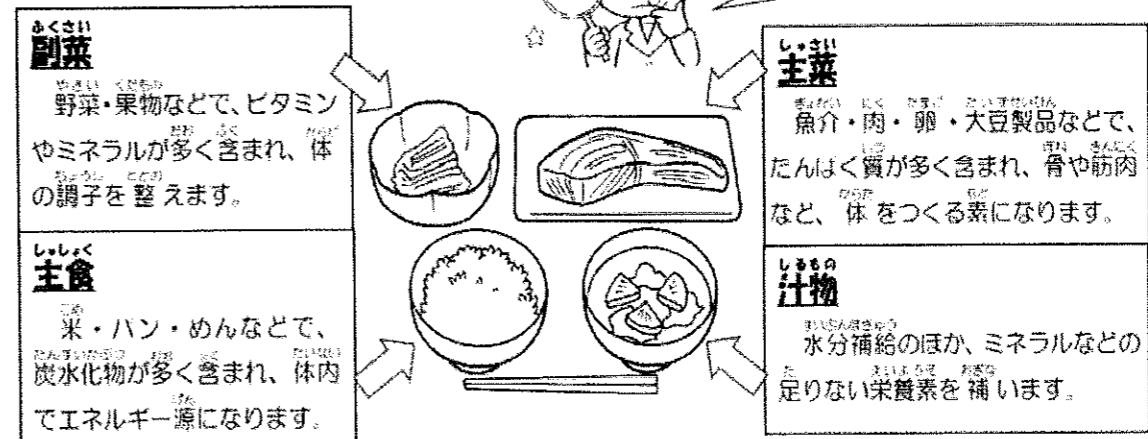
夏の日差しをたっぷり浴びて育ったなす、じゃがいも、オクラ等の夏野菜を使い、煮込みました。のっぺは、新潟の郷土料理でもあります。みなさんのご家庭では、のっぺにどんな食材を入れますか？

## 7・8月の給食目標

## 食事のバランスを考えよう



## 基本の献立を大★解★剖



献立の基本は『主菜・主菜・副菜』をそろえた食事です。主菜・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。献立の基本を覚えて、バランスのよい食事になるよう心がけましょう。

冷たいものは、ほどほどに！  
休み中も牛乳を飲もう！！



木	金	金
25	26	27
たかやなぎ 高橋小なし	飲み物 セレクト	えび シューマイ
ピリうま 漬け	ツナコーン サラダ	大豆やしの ナムル
ごはん	ごはん	ごはん
562 / 23.9 / 2.8	703 / 28.2 / 3.2	655 / 27.7 / 2.0
30	31	
たんぱく 昆布和え	たらと大豆の チリソース	
ごはん	ごはん	
656 / 31.7 / 2.3	819 / 37.5 / 2.7	

## ★8月26日は「飲み物セレクト」の日★

今回は、自分で飲み物を選びます。選ぶものは、麦茶・りんごジュース・飲むヨーグルト・コーヒー牛乳の4つの中から1つです。このセレクトの飲み物は、第五中学校の健康委員会のみなさんが選んでくれたものです。日頃から自分の体にあったものを選んで選ぶようにしましょう。

楽しい  
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



# 7.8月食材料表



2021年7.8月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

給食予定表		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)	
日付	曜日	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	種実・油脂
1	木	とうふ、みそ、さつまあげ、だいず、あぶらあげ	牛乳、ししゃも、わかめ	にんじん、ピーマン	つきこん、たまねぎ、なす、ズッキーニ、えのきたけ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、白玉麴	油、オリーブ油、ごま
2	金	ぶた肉、ベーコン、たまご	牛乳	アスパラガス、トマト、ほうれんそう	キャベツ、コーン、レモン汁、たまねぎ、にんにく、ねぎ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ、はちみつ	
5	月	あぶらあげ、だいず、さば、みそ、とうふ、ちくわ	牛乳、あおさ	アスパラガス、にんじん	コーン、しょうが	米、さとう、じゃがいも	アーモンド、ごま
6	火	かまぼこ	牛乳、のり、チーズ	にんじん、きぬさや、ほうれんそう、オクラ	しいたけ、たけのこ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たまねぎ	米、さとう、はるさめ、	油
7	水	とり肉、ウィンナー、ミックスビーンズ	牛乳	バジル、にんじん、こまつな	にんにく、きゅうり、えだまめ、じゃがいも、コーン、たまねぎ	黒糖パン、マカロニ	オリーブ油、ごま、アーモンド
8	木	ぶた肉、糸かまぼこ	牛乳	にんじん、さやいんげん、きぬさや	しらたき、きりぼしだいこん、しいたけ、なす、コーン	米、さとう、くるまぶ、じゃがいも、かたくりこ	油
9	金	とうふ、うずらたまご、ぶた肉、糸かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	もやし、ねぎ、きゅうり、キムチ、たまねぎ、たくあん	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま油、アーモンド、ごま、油
12	月	ぶた肉	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、トマト、かぼちゃ	パイン、もも、みかん、ズッキーニ、たまねぎ、なす、しょうが、にんにく	米、カクテルゼリー、白玉もち、さとう、むぎ、炭酸水	カレールウ、油
13	火	厚揚げ、みそ、だいず、あさり、うち豆、しいら	牛乳、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、つきこん、ごぼう、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく	米、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
14	水	えび、いか、なると、ぶた肉、だいず	牛乳、わかめ、青のり	にんじん、チンゲンサイ	きゅうり、コーン、こんにゃく、キャベツ、ねぎ、もやし、メンマ、きくらげ、しょうが	中華めん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油、油
15	木	厚揚げ、みそ、だいず、ベーコン、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	ゆうがお、たまねぎ、黄ピーマン、しょうが、にんにく、たけのこ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油
16	金	ベーコン、たまご、こうや豆腐、とり肉、とうふ	牛乳、かんてん、ひじき	にんじん	たまねぎ、レタス、しいたけ、きゅうり、だいずもやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油、油
19	月	厚揚げ、ちくわ、野菜とわかめの豆腐よせ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、オクラ	ゆうがお、なす、えだまめ、きゅうり、たくあん、キャベツ	米、じゃがいも、かたくりこ	ごま油
20	火	ぶた肉、たまご、みそ、とうふ、ツナ	牛乳	ほうれんそう、にんじん	だいずもやし、ぜんまい、にんにく、えのきたけ、キムチ、たまねぎ、すいか、しょうが、たけのこ、ねぎ	米、さとう	ごま、ごま油
21	水	ベーコン、たら	牛乳、チーズ	パセリ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	キャベツ、たまねぎ、なす、コーン、ズッキーニ、にんにく	コッペパン、いちごジャム、じゃがいも	オリーブ油、油
8/25	水	ぶた肉、みそ	牛乳、しおこんぶ、わかめ	にんじん、ピーマン	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、メンマ	米、さとう、ワンタンの皮	ごま、油、ごま油
26	木	ぶた肉、ツナ	チーズ、セレクトドリンク(飲むヨーグルト)、スキムミルク	さやいんげん、トマト、にんじん、かぼちゃ	なす、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、にんにく、たまねぎ	米、じゃがいも、セレクトドリンク(りんごジュース、コーヒー牛乳)	油、カレールウ
27	金	厚揚げ、ぶた肉、ハム、えびシューマイ	牛乳	にんじん、きぬさや、ほうれんそう	たけのこ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、きゅうり、だいずもやし、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油
30	月	とうふ、ぶた肉、たら、だいず	牛乳、こんぶ	にんじん	きゅうり、たまねぎ、しいたけ、ゆづがお、しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油
31	火	ぶた肉、ツナ、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	かぼちゃ、オクラ	コーン、えだまめ、しょうが、なす、みょうが	米、さとう、レモンシャーベット	油