

令和7(2025)年

7・8月 給食だより

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、熱中症や夏ばてが心配です。予防のために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。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場

TEL/FAX (22) 4573



7・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

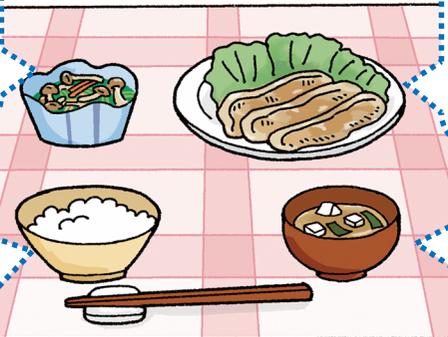
魚・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

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、水や麦茶を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
25 フルーツカクテル マーボー丼 中華たまごスープ	26 カリコリきゅうり ゆかりごはん どさんこスープ	27 パンパンジーサラダ 手作りツナぎょうざ わかめラーメン	28 糸うりのカラフルサラダ 夏のハヤシライス	29 のり酢あえ 新潟からあげカレー
639kcal/24.1g/2.1g 796kcal/28.5g/2.6g 比呂小・東中・二中のみ	586kcal/24.8g/3.3g 735kcal/29.3g/3.9g 田尻小・北鱈石小欠食	622kcal/29.3g/4.0g 800kcal/36.3g/4.5g 田尻小欠食	658kcal/20.8g/2.4g 821kcal/24.5g/3.1g	623kcal/27.1g/2.0g 778kcal/31.8g/2.4g

7月の献立表

市のホームページからも見てね

月	火	水	木	金
*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。	1 きゅうりの浅漬け ごはん 613kcal/24.4g/2.5g 762kcal/28.9g/3.0g	2 ごま酢あえ ごはん 595kcal/27.9g/2.3g 747kcal/33.6g/2.8g	3 フルーツ杏仁 ツナそぼろ丼 632kcal/27.1g/2.0g 780kcal/31.6g/2.4g	4 夏きりざい ししゃものカレー揚げ ごはん 651kcal/28.1g/2.7g 794kcal/32.2g/3.1g
7 梅のりあえ ちくわのごま天ぷら いろいろごはん 621kcal/24.0g/3.3g 757kcal/27.4g/4.0g	8 じゃこキャベツ ごはん 596kcal/28.8g/2.6g 749kcal/33.8g/3.0g	9 手作りフルーツゼリー ひじきサラダ なすツナトマトソース ソフト麺 654kcal/27.2g/2.7g 839kcal/34.3g/3.3g	10 きりぼし切干あえ 鯖のごまケチャップソース ごはん 649kcal/26.3g/2.4g 812kcal/31.5g/2.9g	11 セレクトドリンク ごはんの上に、ポイル野菜、タコライスの具をのせてください。 ごはん タコライス もずくスープ 選んだ飲み物によって違いがあります。
14 ナタデココヨーグルト チンジャオロース丼 ワンタンスープ 641kcal/26.3g/2.2g 802kcal/30.8g/3.0g	15 じゃこキャベツ ごはん 598kcal/26.5g/2.1g 749kcal/31.9g/2.6g	16 ストック食材サラダ セルフおにぎり 585kcal/25.0g/2.8g 731kcal/29.1g/3.2g	17 ゆかりあえ ごはん 628kcal/26.4g/2.3g 785kcal/31.0g/3.0g	18 しょうゆフレンチ ごはん 616kcal/25.2g/2.2g 770kcal/29.5g/2.7g
7月11日は夏のセレクトドリンク ☆コーヒートラップ ☆のおヨーグルト ☆りんごジュース ※北鱈石小のみ10日です。	22 すいか 福神あえ 夏野菜カレー 650kcal/19.2g/2.3g 797kcal/22.7g/2.6g	23 フルーツポンチ ABCスープ 628kcal/25.2g/3.1g 751kcal/29.3g/3.9g	7/16 ばくもくランチ 災害時対応メニュー 「ストック食材サラダ」 18年前の平成19年(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日のストック食材サラダは、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分かりません。白ごころから災害に備えましょう。	

7.8月の給食予定&材料表

2025年7.8月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「だし」

今月のヘルシオDAYは、15日です。だしが効いていると、薄味でも満足感が得られ、おいしく食べることができます。だしの効いた「沢煮椀」を味わっていただきましょう。

かしわざき食育5か条の日献立



さかな、最近いつ食べた？

今月は「さかな、最近いつ食べた？」をテーマに、10日に実施します。魚には、良質なたんぱく質や体によい油(DHAやEPA)が含まれているので、進んで食べるようにしましょう。10日に登場する「鯖のごまケチャップソース」は、ケチャップと中濃ソースを使ったごまケチャップソースが子どもたちに人気です。魚が苦手な子どもも食べやすい味付けですよ！お家でぜひ作ってみてください。



◇◇ 鯖のごまケチャップソース ◇◇

<材料4人分>

- さばの身 4切
- しょうが 少々
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- かたくり粉 20g
- 揚げ油 適量
- ケチャップ 大さじ3
- 中濃ソース 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 白すりごま 大さじ2
- 水 適量

<作り方>

- しょうがはすりおろし、しょうゆ、酒と混ぜ合わせ、鯖を漬けておく。(おろししょうがでも可)
- ①の鯖にかたくり粉をまぶし、170~180℃の油で揚げる。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立てる。(電子レンジで加熱も可)
- ②に③のタレをかけてできあがり。



鯖やいわしなどの青魚には、血液をサラサラにする成分が多く含まれています。いろいろなアレンジをしながら食卓に多く登場させましょう。

レシピが知りたいリクエストがありました！

◇◇ いちご蒸しケーキ ◇◇

<材料8個分>

- ホットケーキミックス 200g
- 調整豆乳 65g
- 上白糖 大さじ2
- 冷凍いちご 100g
- 油 小さじ2

<作り方>

- 冷凍いちごは洗って、包丁で荒く刻む。
- ホットケーキミックスと砂糖を混ぜる。
- ②にいちご、油、豆乳を入れて混ぜる。(ゆるくなりすぎないよう、豆乳は調整しながら入れる)
- ④カップに入れ、15分蒸す。



冷凍いちごは、惣菜館に売っています。旬の時期は生のいちごで作るとおいしいですね。

	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
7/1 火	とり肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ、しおこんぶ	かぼちゃ、にんじん	しょうが、えだまめ、きゅうり、キャベツ、たくあん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、いも、さとう	油、ごま
2 水	さけ、みそ、ちくわ、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、だいこん、たけのこ、えのきたけ、つきこん	米、さとう	マヨネーズ、ごま
3 木	とり肉、ぶた肉、ツナ、たまご、とうふ	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、えだまめ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、むぎ、さとう、フルーツ杏仁	油
4 金	ちくわ、なっとう、かつおぶし、ぶた肉	牛乳、ししゃも	のざわな、オクラ、にんじん	たくあん、たまねぎ、ごぼう、しらたき	米、てんぷらこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
7 月	ちくわ、かつおぶし、ぶた肉、かまぼこ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、うめ、たけのこ、えのきたけ、五色の花むすび	米、てんぷらこ、いも、さとう、はるさめ、ゼリー	ごま、油
8 火	ぶた肉、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ、ちりめん	にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
9 水	ベーコン、ツナ、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	なす、にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、パイナップル	ソフトめん、さとう、ゼリーもと	油、オリーブ油
10 木	さば、ハム、とうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、かぼちゃ	しょうが、きりぼしだいこん、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
11 金	ぶた肉、ベーコン、とうふ	のむヨーグルト、コーヒー牛乳、チーズ、もずく	トマト、にんじん	たまねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、たけのこ、えのきたけ	米、さとう、りんごジュース	油、ハヤシルウオリーブ油
14 月	ぶた肉、ベーコン	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、にら、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、もやし、メンマ、しいたけ、ねぎ、りんご、もも、パイナップル、ナタデココ	米、さとう、かたくりこ、ワンタン、ゼリー	油、ごま油
15 火	あじ、ぶた肉、かまぼこ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、コーン、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ	米、こむぎこ、パンこ、はるさめ	油
16 水	だいず、ツナ、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、わかめ、のり	にんじん	きりぼしだいこん、コーン、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも、クラッカー	油、ごま
17 木	あつあげ、ぶた肉、みそ、かつおぶし、とうふ、たまご	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま、ごま油
18 金	とり肉、ハム、とうふ、みそ、だいず	牛乳、あおさ	こまつな、にんじん	にんにく、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、油
22 火	とり肉	牛乳	にんじん、トマト、かぼちゃ	なす、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ぶくじんづけ、すいか	米、むぎ	油、ごま、カレールウ
23 水	ウィンナー、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、セロリ、もも、りんご、パイナップル	パン、じゃがいも、マカロニ、ゼリー	
8/25 月	ぶた肉、とうふ、みそ、ベーコン、たまご	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、りんご、もも、パイナップル	米、むぎ、さとう、かたくりこ、ゼリー	油、ごま油
26 火	ほき、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、にら	レモン汁、きゅうり、えだまめ、にんにく、もやし、たまねぎ、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
27 水	ぶた肉、なると、ツナ、とり肉	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん	もやし、メンマ、コーン、しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、きゅうり	中華めん、さとう、きょうざの皮	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、ごま
28 木	ぶた肉、ハム	牛乳、かんてん	にんじん、トマト	なす、ズッキーニ、にんにく、たまねぎ、いとりう、もやし、きゅうり、ナタデココ	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ぶどうジュース	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、オリーブ油
29 金	とり肉、ツナ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油