

2024年度

7・8月 給食だよ！

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。この時期は夏ばてや熱中症が心配です。夏ばてや熱中症の予防のためにも、バランスのよい食事と水分補給を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の献立表

月	火	水	木	金
1 切り干し大根 サラダ ごはん 中華卵 スープ 1米山がインサススター使用 606/25.0/2.5 761/29.8/2.8	2 風味あえ 鱈のピリ カラ焼き ごはん 豆腐とわか めのみそ汁 627/25.3/2.5 785/30.1/3.1	3 はちみつ ラタトゥ イユ ロースト チキン フランスの 田舎風 スープ ソフト フランスパン 607/26.1/3.3 746/31.5/4.1	4 ソース カリカリ 梅おかか あえ あじ フライ ごはん 夏豚汁 640/28.3/2.4 809/35.0/3.0	5 七タ フルーツ ボンチ ひじき そばろ丼 天の川 スープ 654/28.8/1.9 815/34.0/2.3
8 枝豆 サラダ 白身魚の スパイシー 竜田 ごはん かぼちゃ のみそ汁 613/24.0/2.0 769/28.6/2.4	9 フルーツ ヨーグルト チンジャオ ロース丼 ワンタン スープ 628/26.7/2.2 782/31.3/2.7	10 すいか アスパラ サラダ 夏野菜の ミートソース ソフトめん 660/27.6/2.1 814/33.7/2.5	11 ゆかり あえ 鶏とポテト のレモン あえ ごはん レタスと 卵のスープ 648/24.3/2.2 808/28.8/2.5	12 鮭のみそ マヨ焼き ごはん 夏野菜 のっぺ 637/28.7/2.6 800/34.3/2.8
7/19 ぼくもぐランチ パリ五輪応援献立 7/26からフランスのパリ でオリンピック・パラリン ピックが開催されます。給 食をしっかりと食べ、選手 の皆さんを応援しましょう！	16 オクラと 海藻 サラダ ミート チーズ オムレツ ごはん お豆の カレースープ 654/27.0/2.3 816/32.2/2.9	17 はるさめ 春雨 サラダ 白身魚の チリソース ごはん 白菜と 肉だんご スープ 619/25.6/2.7 777/30.4/3.3	18 冷凍パイ ごはんの上に、ボイル野 菜、タコライスの具をの せて食べましょう。 タコ ライス もずく スープ 624/26.0/2.5 777/30.5/2.9	19 フルーツ白 ごはん みんな頑張れ！ ビタミンB1丼 夏の水球 てっぺん汁 1米山がインサススター使用 パリ五輪応援献立 ぼくもぐランチ 684/27.0/2.2 855/32.2/2.5
22 のりす あえ 鶏の から揚げ ごはん トマトと 卵のスープ 626/25.4/2.1 791/30.6/2.5	23 セレクトドリンク 柏崎産 枝豆 ひじき マリネ 夏野菜カレー 選んだ飲み物によって 違いがあります セレクトドリンク	7月23日は 夏の セレクトドリンク ★コーヒ牛乳 ★のおヨーグルト ★りんごジュース ★紫茶 ※鯖小のみの19日です。	7.8月地場産物 ごはん だいず たまねぎ じゃがいも アスパラガス えだまめ 節成きゅうり なす スッキーニ	26 ももゼリー こんにやく サラダ ハヤシライス 641/21.3/2.7 794/25.1/3.4

柏崎中央地区
学校給食共同調理場

TEL/FAX (22) 4573

市のホームページからも見てね



7・8月の給食目標

食事のバランスを考えよう！



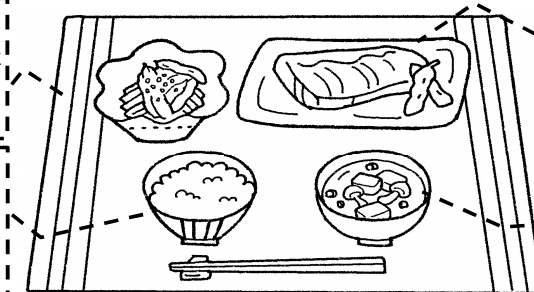
栄養バランスのよい献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

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。



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。

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。

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。



のどがかわく前に！

水分補給をこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調整します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



令和6年度の新米「葉月のみり」が早くも給食に登場！

8月28日(水)のごはんは、8月に収穫されたばかりの新米「葉月のみり」です。柏崎市産の極早生品種で、コシヒカリとこしひぶきの食味を受け継いだ、粒が大きく、甘みが強いお米です。味わっていただきましょう。



8月の献立表

月	火	水	木	金
26 ももゼリー こんにやく サラダ ハヤシライス 641/21.3/2.7 794/25.1/3.4	27 糸うりの 中華サラダ 鶏のカレー から揚げ ごはん 夏野菜 豚汁 650/25.4/2.0 817/30.3/2.3	28 たくあん あえ さばの みそ煮 ごはん (葉月のみり) 沢煮鮎 601/28.1/2.5 753/33.3/3.0	29 クレープ 切干 キムチ スープ 681/28.4/2.6 833/32.9/3.0	30 しょうゆ フレンチ ピーズ キーマカレー 679/27.8/2.4 842/32.8/2.7

田尻小欠食

田尻小欠食

葉月のみり 田尻小欠食

田尻小欠食

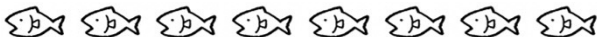
田尻小欠食

かしわざき食育5か条の日献立



さかな、最近いつ食べた？

中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条献立」を実施しています。今月は「さかな、最近いつ食べた？」がテーマです。魚には、良質なたんぱく質や体によい油（DHAやEPA）が含まれています。積極的に食べましょう。12日に登場する「さけのみそマヨ焼き」は、給食の人気メニューです。お家でもぜひ作ってみてくださいね。



ヘルシオ(減る塩)DAY

中央調理場では月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行っています。新潟県民は塩をとりすぎているという現状があります。健康な体づくりのためには、塩のとりすぎはよくありません。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介しします。ご家庭でも参考してみてください。

今月の減る塩おすすめポイントは「香辛料」

今月のヘルシオDAYは、8日です。「白身魚のスパイシー竜田」には、カレー粉を使用しています。カレー粉のような辛味のあるスパイスは、料理に加えることで、味がひきしまるので、しょうゆや塩などが少なくてもおいしく仕上がります。

夏休みに
作ってみよう！

給食レシビ

◇◇鮭のみそマヨ焼き◇◇

Let's cook

＜材料4人分＞

- ・鮭切り身（50g） 4切
- ☆酒 小さじ1
- ☆塩・こしょう 少々
- ☆マヨネーズ 大さじ4
- ★たまねぎ（みじん切り） 1/6個分
- ★みそ 小さじ2

＜作り方＞

- ①鮭に☆の調味料で下味をつける。
- ②★の材料を混ぜる。
- ③魚焼きグリルで鮭を両面焼き、火がとおったら、②をかけて、焦げめがつくまで焼いたらできあがり。

きりざいよりもさっぱりと食べられる人気のメニューです。

◇◇なっとうあえ◇◇

＜材料4人分＞

- ・ひきわり納豆 100g
- ・こまつな 1/2袋
- ・にんじん 3cmくらい
- ・たくあん 30g
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★ごま 小さじ1
- ★かつお節 4g

＜作り方＞

- ①小松菜は1.5cm、にんじん・たくあんは千切りにする。
 - ②小松菜・にんじんは茹でて水で冷やし、みずけをよくしぼる。
 - ③すべての材料を混ぜたらできあがり。
- ※お好みでからしを入れてみましょう。

7.8月の給食予定&材料表

2024年7.8月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

		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	油脂
7月							
1	月	厚揚げ、ぶた肉、みそ、だいず、ツナフレーク、ベーコン、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、刈羽節きゅうり、しょうが、にんにく、きりほしだいこん、キャベツ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	ごはん、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
2	火	さば、あぶらあげ、みそ、とうふ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、しらたき、福神漬	ごはん、じゃがいも、さとう	ごま
3	水	とり肉、ベーコン	牛乳	トマト、にんじん	ズッキーニ、黄ピーマン、にんにく、なす、たまねぎ	パン、さとう、じゃがいも、はちみつ、マカロニ	オリーブ油
4	木	とうふ、みそ、だいず、ぶた肉、かつおぶし、あじ	牛乳	にんじん、こまつな	なす、ねぎ、つきこん、たまねぎ、ごぼう、もやし、梅	ごはん、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	ごま、油
5	金	ぶた肉、とり肉、だいず、かまぼこ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、えだまめ、えのきたけ、たけのこ、りんごかん、パインかん、みかんかん	ごはん、さとう、はるさめ、ふ、カクテルゼリー、ナタデココ、杏仁豆腐	油
8	月	ほき、あつあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな	しょうが、にんにく、えだまめ、キャベツ、コーン、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、かたくりこ	油
9	火	ぶた肉、なると	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、たけのこ、しいたけ、もやし、たまねぎ、りんごかん、パインかん、みかんかん	ごはん、かたくりこ、さとう、ワナン	油、ごま、さとう、ごま油
10	水	ツナフレーク、ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト、アスパラガス	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、なす、たまねぎ、しょうが、にんにく、ズッキーニ、すいか	ソフトめん、さとう	オリーブ油、ハヤシルウ、油
11	木	とり肉、たまご、かつおぶし、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	レモン汁、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、キャベツ	ごはん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
12	金	みそ、さけ、ちくわ、とり肉、厚揚げ、だいず、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、しいたけ、つきこん、なす、キャベツ、とうがん	ごはん、さとう、かたくりこ	マヨネーズ、油
16	火	ぶた肉、たまご、だいず、ウインナー	牛乳、チーズ、かんてん、かいそう	にんじん、オクラ	パセリ、しめじ、コーン、キャベツ、セロリ、たまねぎ	ごはん、じゃがいも	油、カレールウ、ごま、ごま油
17	水	ほき、ハム、とりだんご	牛乳	にんじん、ニラ	ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、しいたけ、ねぎ	ごはん、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油
18	木	ぶた肉、とり肉、だいず、とうふ	牛乳、もずく、チーズ	にんじん、トマト、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン	ごはん、じゃがいも	油
19	金	あぶらあげ、糸かまぼこ、とり肉、だいず、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、にら	なす、ねぎ、しいたけ、にんにく、つきこん、しょうが、ももかん、パインかん、みかんかん、たまねぎ	ごはん、はるさめ、ふ、さとう、かたくりこ、白玉もち、ゼリー	油、ごま油
22	月	とり肉、ツナフレーク、とうふ、ベーコン、たまご	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん、トマト	しょうが、キャベツ、たまねぎ	ごはん、かたくりこ	油
23	火	ツナフレーク、ぶた肉、だいず	ひじき、のむヨーグルト、コービー牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	なす、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、えだまめ	ごはん、さとう、リンゴジュース	油、カレールウ、オリーブ油
8月							
26	月	ぶた肉、ツナフレーク	牛乳、海藻	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく	ごはん、じゃがいも、さとう、ももゼリー	ハヤシルウ、油、デミグラスソース、ごま、ごま油
27	火	とり肉、あつあげ、ぶた肉、みそ、ツナフレーク、だいず	牛乳	にんじん、かぼちゃ	きゅうり、もやし、いとうり、しょうが、なす、つきこん、ごぼう、たまねぎ	ごはん、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
28	水	かつおぶし、ぶた肉、糸かまぼこ、みそ、さば	牛乳	こまつな、にんじん、きぬさや	キャベツ、たくあん、えのきたけ、しいたけ、ごぼう、きりほしだいこん、しょうが	ごはん、はるさめ、さとう	ごま、ごま油
29	木	ぶた肉、みそ、たまご、とうふ	牛乳	にら、にんじん、こまつな	はくさい、キムチ、えのきたけ、もやし、きりほしだいこん、しょうが、にんにく、たけのこ	ごはん、はるさめ、さとう、クレープ	ごま油、ごま
30	金	ハム、ぶた肉、だいず、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん、トマト	もやし、セロリ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ももかん、みかんかん、パインかん	ごはん、ゼリーのもと	油、カレールウ