

2022年度

# 7・8月給食だより

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・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月の献立表

月	火	水	木	金
4 カリコリきゅうり ごはんと えび・カニ スープ 621 / 31.4 / 3.0 771 / 36.3 / 3.4	5 ゆば サラダ ごはんと かんぴょうのたまご 654 / 28.6 / 2.4 814 / 34.0 / 2.9	6 だいご大豆と ツナのサラダ ごはんと もずく スープ 612 / 29.9 / 2.2 771 / 36.6 / 2.8	7 たなばたゼリー オクラ サラダ ごはんと もずく スープ 657 / 27.9 / 2.6 807 / 33.1 / 3.2	8 小1年～2年 小3年～中学 隔週 1匹 2匹 2匹 チーズ(中のみ) はるさめ サラダ マーボーなす わかめ スープ 640 / 23.4 / 2.6 838 / 30.4 / 3.3
11 あじの きんぴら ごはんと ゆがゆが カレー 651 / 25.0 / 2.9 812 / 29.5 / 3.4	12 きり干しの ごまサラダ ごはんと しお 塩とじ 634 / 29.0 / 2.1 796 / 34.6 / 2.6	13 ツナポテト サラダ ごはんと ミート・パ トマト煮込み 646 / 24.3 / 2.7 786 / 28.5 / 3.2	14 ゆかり チキン タレカツ ごはんと にら玉 みそ汁 632 / 28.8 / 2.1 801 / 35.6 / 2.6	15 アスパラガス・ポ のり マヨネーズ ごはんと 肉じゃが 660 / 23.2 / 1.8 822 / 27.2 / 2.2
18 うみ 海の日 647 / 28.5 / 2.3 816 / 34.9 / 2.8	19 いも マヨ あえ ごはんと 647 / 28.5 / 2.3 816 / 34.9 / 2.8	20 えだまめ 枝豆 マセドアン サラダ ごはんと 640 / 28.5 / 2.2 794 / 34.6 / 2.6	21 のりすえ スタミナ レバー ごはんと かきたま汁 661 / 29.1 / 2.0 828 / 34.3 / 2.5	22 すいか ひじきと えだまめ 枝豆のサラダ ごはんと 660 / 23.2 / 1.8 822 / 27.2 / 2.2

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

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、汁ものがそろっている食事です。

給食は栄養バランスのよい食事のモデルです。



ふくさい  
副菜

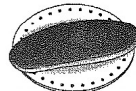
やさしいくもの  
野菜・果物など

ビタミンやミネラルを  
多く含む 体の調子を  
整えます。



しゅしゅく  
主食

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。



しるのもの  
汁・飲み物

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。

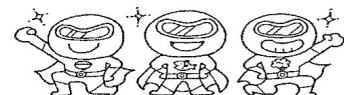


さかな・く・たまご  
魚・肉・卵など

たんぱく質を多く含む体をつくる  
材料です。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

8月30日は、柏崎産の  
「葉みみのり」の新米を  
味わいます。

## 8月の献立表

月	火	水	木	金
29 チーズ じゃこ ゆかりあえ ごはんと 623 / 22.4 / 2.4 802 / 26.4 / 3.0	30 かいそう 海菜 サラダ ごはんと 630 / 28.1 / 2.3 790 / 33.7 / 2.9	24 シーフード サラダ ごはんと 817 / 34.6 / 4.3	25 たくあん おからあえ ごはんと 634 / 25.5 / 2.3 793 / 29.9 / 2.6	26 冷たい 冷たい ごはんと 618 / 28.5 / 2.2 769 / 33.8 / 2.9
31 ヨーグルト ごはんと 597 / 26.7 / 3.0 755 / 32.4 / 3.8	30 ヨーグルト ごはんと 630 / 28.1 / 2.3 790 / 33.7 / 2.9	24 シーフード サラダ ごはんと 817 / 34.6 / 4.3	25 たくあん おからあえ ごはんと 634 / 25.5 / 2.3 793 / 29.9 / 2.6	26 冷たい 冷たい ごはんと 618 / 28.5 / 2.2 769 / 33.8 / 2.9

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。



小：1給キ-たんぱく質/塩分  
中：1給キ-たんぱく質/塩分  
全校欠食の学校・給食の行事