

2023年度

7・8月給食だより

柏崎中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 4573

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりします。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事が大切です。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

市のホームページからも見てね



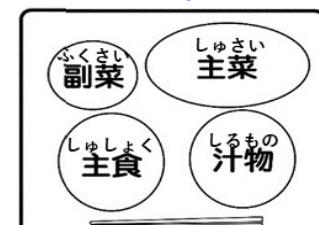
月	火	水	木	金
<p>都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：1献立-/たんぱく質/塩分 中：1献立-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>かしわさき ふるさとばくもぐランチ なすの中華炒め</p> <p>旬のなすを中華炒めにします。旬の味をおいしくいただきます。</p>	<p>7/21はセレクトドリンク</p> <p>☆コーヒー牛乳 ☆りんごジュース ☆麦茶</p> <p>お楽しみに♪</p>	<p>7月</p>	
3	4	5	6	7
<p>磯マヨ あえ いかの竜田揚げ</p> <p>ごはん キムチ豚汁</p> <p>628/28.2/2.7 787/33.5/3.2</p>	<p>アーモンド 小魚</p> <p>カレー きんぴら おかか きりざい</p> <p>ごはん 鶏のつみれ汁</p> <p>635/26.4/2.7 786/31.0/3.2</p>	<p>煮しとう もろこし 車麩と夏野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん 彩りごはん 切干の沢煮味噌</p> <p>631/24.5/2.2 788/28.8/2.7</p>	<p>からなます いわしのさんが焼き</p> <p>ごはん あさりのふうかし</p> <p>641/29.3/2.5 797/34.8/3.0</p>	<p>七夕フルーツポンチ</p> <p>ひじき そぼろ丼 あまの川スープ</p> <p>656/28.9/1.9 817/34.2/2.3</p>
10	11	12	13	14
<p>大豆のサラダ あじフライラタトゥイユソース</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>621/26.3/2.4 779/31.8/3.0</p>	<p>和風マカロニサラダ ひじきとじゃこのふりかけ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>634/24.2/2.1 793/28.5/2.4</p>	<p>コーンサラダ デミグラスハンバーグ</p> <p>ごはん ABCスープ</p> <p>631/27.9/2.9 778/33.4/3.7</p>	<p>きりぼし切干のこまサラダ 厚揚げの肉みそがらめ</p> <p>ごはん 塩鶏汁</p> <p>667/24.0/1.9 833/28.4/2.4</p>	<p>海藻サラダ</p> <p>ガパオライス フォー風スープ</p> <p>607/26.7/2.5 761/31.4/3.0</p>
かしわさき食育5か条の日献立	18	19	20	21
<p>海の日</p>	<p>なすの中華炒め 白身魚のチリソース</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>615/24.1/2.6 768/28.4/3.0</p>	<p>枝豆のフレンチサラダ 冷凍パイン</p> <p>ごはん 夏野菜のミートソース</p> <p>671/28.2/2.0 825/34.4/2.4</p>	<p>のり酢あえ 鶏のからあげ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>607/24.7/2.1 768/29.3/2.4</p>	<p>セレクトドリンク</p> <p>柏崎産枝豆 ひじきサラダ</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>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</p>

7・8月の給食目標 食事のバランスを考えよう！



Q：献立の基本とは？
A：「主食・主菜・副菜」をそろえた食事です。主食、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、バランスのよい食事になるよう心がけましょう。

おぼんのかたちでチェック



月	火	水	木	金
28	29	30	24	25
<p>フルーツ 杏仁</p> <p>ハヤシライス</p> <p>655/21.3/2.9 808/25.2/3.6</p>	<p>糸うりの中華あえ カレーからあげ</p> <p>ごはん (葉月みのり) 夏豚汁</p> <p>657/25.4/2.2 825/30.3/2.5</p>	<p>大豆の和風マヨサラダ あじのトマトチーズ焼き</p> <p>ごはん 豆腐のスープ</p> <p>629/30.9/2.2 793/37.5/2.6</p>	<p>たくあん あえ 鮭とポテトのレモンあえ</p> <p>わかめごはん かき玉汁</p> <p>629/27.0/2.5 789/32.3/2.9</p>	<p>チーズ (中のみ) カリコリきゅうり</p> <p>カラフルチンジャオロースー 鶏団子スープ</p> <p>602/25.5/2.6 791/32.3/3.5</p>
31	8/1	8/2	田尻・北鱈石・比角小欠食	田尻小欠食
<p>じゃこ おひたし 照り焼き豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん 切干大根のみそ汁</p> <p>615/26.1/2.4 770/30.8/2.8</p>	<p>8月</p> <p>7.8月の地場産物 お米・たまねぎ 枝豆・なす じゃがいも です。</p>			