

2021年度

7・8月 給食だより

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

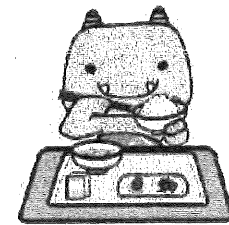
梅雨が明けると暑い夏がやってきます。夏バテを防ぐには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をするのが基本となります。夏こそ「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしましょう。

7月 こんだて表

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
もやしナムル なすの中華炒め ごはん 春雨スープ	七タ フルーツポンチ ちらしずし 天の川汁	コールスローサラダ なすのチーズ焼き パンパン 野菜スープ	たくあん カップ あえ 卵焼き ごはん あつあげのみそ汁	セレクトデザート 小松菜のそぼろ炒め 深川めし ちゃんこ鍋
604 / 21.7 / 2.7 762 / 25.6 / 3.4	608 / 22.8 / 2.6 774 / 27.2 / 3.5	689 / 28.8 / 3.4 853 / 35.1 / 4.5	606 / 25.5 / 2.5 763 / 30.7 / 2.9	639 / 23.4 / 2.8 771 / 27.5 / 3.5
12	13	14	15	16
じゃがいもの昆布あえ 豚肉のしぐれ煮 ごはん キャベツのみそ汁	枝豆のサラダ 鮭のマリネ ごはん ワンタンスープ	切干大根のアラビアータ 手作りつくね ごはん ポトフ	ピリ辛きゅうり さばのみそ煮 ごはん 塩とん汁	わかめサラダ ヨーグルト 夏野菜カレー(麦ごはん)
612 / 26.4 / 1.9 772 / 31.0 / 2.2	643 / 26.0 / 1.8 784 / 30.2 / 2.2	656 / 25.8 / 2.3 797 / 29.8 / 2.8	653 / 28.6 / 2.1 806 / 34.2 / 2.7	673 / 24.3 / 2.6 853 / 28.9 / 3.2
19	20	21	<p>7/9は 夏のセレクトデザート</p> <p>★沖縄パインクレープ ★フルーツゼリー ★お米deもものタルト</p> <p>どれも夏にぴったりのデザートです。 お楽しみに！</p>	
塩昆布あえ あつあげのチリソース ごはん 夏野菜のっぺ	すいか スタミナ豚丼 かぼちゃのみそ汁	こんにゃくサラダ 新潟県産たらフライ ノンエッグタルタルソース ライムパン ミネストローネ		
603 / 23.9 / 1.5 756 / 28.1 / 1.8	626 / 22.2 / 1.8 741 / 25.7 / 2.1	669 / 28.2 / 2.6 784 / 31.9 / 3.4		
ばくもぐランチ		はまなす全欠		

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

副菜
野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。

主食
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれ、体内でエネルギー源になります。

主菜
魚介・肉・卵・大豆製品などで、たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉など、体をつくる素になります。

汁物
水分補給のほか、ミネラルなどの足りない栄養素を補います。

どうしてバランスがよいのかな？

献立の基本は『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。献立の基本を覚えて、バランスのよい食事になるよう心がけましょう。

8月 こんだて表

月	火	水	木	金
30	31	25	26	27
カリポリきゅうり とうふしゅうまい ごはん マーボーなす	いかとアボカドのマリネ カレーピラフ ごはん 野菜スープ	冷凍みかん 海藻サラダ 夏野菜チキンカレー(麦ごはん)	枝豆のピリ辛あえ あじの南蛮漬 ごはん みそワンタンスープ	とうもろこし チンジャオロース丼 にらたまスープ
637 / 27.5 / 2.3 804 / 33.4 / 2.8	608 / 23.5 / 2.8 766 / 28.4 / 3.4	636 / 21.4 / 2.7 811 / 26.8 / 3.1	611 / 25.8 / 2.7 776 / 31.3 / 3.2	625 / 26.9 / 2.3 785 / 31.9 / 2.6
<p>7.8月の地場産物</p> <p>オクラ キャベツ じゃがいも たまねぎ 節成きゅうり (予定)</p>				

7月は、開催地『東京』です！

今月23日に行われる開会式で、ついに東京オリンピックがスタートします。そこで、最後のオリンピック献立は、開催地である東京都の郷土料理や特産物を取り入れた献立です。味わっていただきましょう。

～深川めし～

東京都江東区にある深川は、江戸時代、魚や貝、のりなどをとる漁師町として栄えていました。そこでとれたあさりをつかって、漁師めしとして、よく作っていたのが、深川めしです。

～こまつな～

小松菜は、足立区の特産品です。もともとは江戸川区の小松川で栽培されていて、この名前がつけました。カルシウムやビタミンが豊富な緑黄色野菜です。

～ちゃんこ鍋～

両国国技館がある墨田区は、相撲部屋が多く、ちゃんこ鍋がよく食べられていました。牛や豚は四本足で立つことが土俵に手をつく姿を連想させるため、昔は、二本足で立つ鶏肉を使っていたそうです。

えちごんのふるさとばくもぐランチ

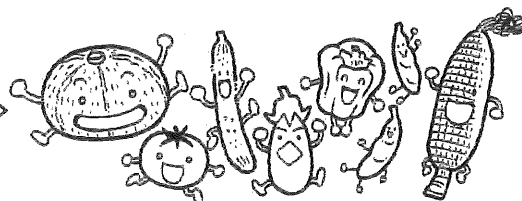
毎月19日は、「食育の日」です。柏崎市では、19日前後に、市内の保育園、小・中学校で共通のメニューを味わいます。



今月のメニューは『夏のっぺ』です！

新潟の郷土料理のっぺに、なす、夕顔、オクラなどの夏野菜をたっぷり使います。旬の野菜をおいしくいただきます。

夏野菜を
たくさん
食べよう！



7・8月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

令和3（2021）年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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
1	木	なっとう、ぶた肉、ツナ、あつあげ	牛乳、ちりめん	にんじん、のぎわな、オクラ、さやいんげん	たくあん、しらたき、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油、油
2	金	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	コーン、にんにく、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、シャインマスカット	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、アーモンド
5	月	ぶた肉、みそ、とり団子	牛乳	ピーマン、こまつな、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが、にんにく、なす、もやし、切干大根、キャベツ、ねぎ、きくらげ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油
6	火	とうふ、かまぼこ、たまご、えび	牛乳、のり	にんじん、オクラ	えだまめ、しいたけ、たけのこ、バナナ、パイン缶、みかん缶、もも缶	米、ふ、そうめん、はるさめ、さとう、ゼリー、ナタデココ	
7	水	ぶた肉、ベーコン、あさり	牛乳、チーズ	トマト、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、パセリ粉、なす、パインチップ、キャベツ、きゅうり、コーン	パン、マカロニ、じゃがいも	油
8	木	とり肉、たまご、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、わかめ	さやいんげん、にんじん	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、たくあん、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
9	金	あさり、あぶらあげ、とうふ、ぶた肉、とり団子	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、ねぎ、ごぼう、キャベツ、えのきだけ、しらたき、たまねぎ、にんにく	米、はるさめ、さとう、セレクトデザート	ごま油、油、ごま
12	月	ぶた肉、みそ、だいず、あつあげ	牛乳、しらすぼし、ひじき、塩こんぶ	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、しょうが、コーン、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ	米、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
13	火	さけ、とり肉	牛乳、かんてん	にんじん、パプリカ、こまつな	えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、刈羽節成きゅうり、にんにく、もやし、しょうが、メンマ	米、かたくりこ、さとう、ワンタン	油
14	水	あさり、ウインナー、みそ、とり肉、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、トマト	たまねぎ、キャベツ、パセリ粉、にんにく、コーン、切干大根、えのきだけ、しょうが、カリフラワー	米、じゃがいも、さとう、こめこ、かたくりこ	オリーブ油、ごま
15	木	みそ、さば、ぶた肉、あつあげ	牛乳、かんてん	にんじん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、つきこん、きゅうり	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま
16	金	だいず、ぶた肉、ミックスビーンズ	牛乳、わかめ、スキムミルク、ヨーグルト、チーズ	にんじん、かぼちゃ	コーン、キャベツ、たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、えだまめ	米、むぎ、さとう、じゃがいも	ごま油、油、カレールウ
19	月	とり肉、あぶらあげ、あつあげ	牛乳、塩こんぶ	にんじん、オクラ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、しいたけ、つきこん、なす、ゆがお、ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油
20	火	ぶた肉、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、わかめ	かぼちゃ、にんじん、にら	しょうが、にんにく、えのきだけ、たまねぎ、しいたけ、すいか	米、むぎ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
21	水	たら、とり肉、ベーコン、ハム	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こんにゃく	パン、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、ノエッグ、カレールウ
ここから 8月							
25	水	とり肉	牛乳、スキムミルク、くきわかめ、チーズ、海草ミックス	にんじん、トマト、かぼちゃ	たまねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ、なす、キャベツ、きゅうり、みかん	米、むぎ、じゃがいも	油、カレールウ
26	木	あじ、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、パプリカ、チンゲンサイ	ねぎ、えのきだけ、メンマ、きゅうり、えだまめ、しょうが	米、かたくりこ、さとう、ワンタン	油、ごま油
27	金	ベーコン、たまご、とうふ、ぶた肉	牛乳	にら、にんじん、ピーマン	たまねぎ、えのきだけ、たけのこ、とうもろこし	米、むぎ、さとう、かたくりこ	油
30	月	ぶた肉、みそ、だいず、とり肉、とうふ	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、なす、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、きゅうり、コーン、もやし	米、かたくりこ、さとう、しゅうまいのかわ	油、ごま油、ごま
31	火	とり肉、ベーコン、ハム、いか	牛乳	パプリカ、にんじん、ブロッコリー	コーン、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ	米、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油