

2024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

市のホームページからも見てね

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 606/25.0/2.5 761/29.8/2.8 ↑米山アリンセスシスター使用	2 風味あえ 鯖のピリ 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 パリ五輪献立(フランスメニュー)	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 セブ フルーツ ポンチ ひじき そぼろ丼 天の川 スープ 654/28.8/1.9 815/34.0/2.3 セブ献立
8 えだまめ 枝豆 サラダ ごはん かぼちゃ のみそ汁 613/24.0/2.0 769/28.6/2.4 ヘルシオDAY	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 かしわ産大豆の サラダ 鯖のみそ マヨ焼き ごはん 夏野菜 のっぺ 637/28.7/2.6 800/34.3/2.8 かしわ産大豆5か条献立
7/19 ほくもぐランチ 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 食をしっかり食べ、選手の 皆さんを応援しましょう！	16 オクラと 海藻の 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 春雨 サラダ 白身魚の チリソース ごはん 白菜と 肉だんごの スープ 619/25.6/2.7 777/30.4/3.3	18 冷凍パイ 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。 タコ ライス もずく スープ 624/26.0/2.5 777/30.5/2.9	19 フルーツ白玉 みんな頑張れ！ ビタミンB1丼 夏の水球 てっぺん汁 ↑米山アリンセスシスター使用 パリ五輪応援献立 684/27.0/2.2 855/31.4/3.0 ほくもぐランチ
22 のりず 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 かしわ産 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 ★コーヒータン ★のおヨーグルト ★りんごジュース ★麦茶 ※鯖し小のみ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 ズッキーニ	*献立は都合により変更さ せていただく可能性があります。 ご了承ください。 小：1杯 - たんぱく質/塩分 中：1杯 - たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など