



学校給食こんだて表

令和5年7月

松江市立東出雲学校給食センター

7月

今月の目標
暑さには負けない食事をしよう

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	ごはん いわしのカレーふうみあげ いそかあえ ふのみそしる	いわし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごめ かたくりこ ごまぎこ さとう か	あぶら
4火	マーボーどんぶり シューマイ(小2こ、中2こ) パンサンスー	ぶたにく とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ しろねぎ きゅうり	ごめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまぎこ
5水	コッパパン チョコクリーム とりにくとなすのトマトに ビーンズサラダ あさりのスープ	とりにく だいず ツナ あさり	牛乳	ピーマン トマト にんじん ごまつな えだまめ	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげん まめ きんとときまめ	チョコクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ
6木	むぎごはん とびうおのなんばんづけ モロヘイヤのおかかあえ かぼちゃのみそしる	とびうお かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん モロヘイヤ かぼちゃ はねぎ	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら
7金	わかめごはん とりのてりやき かんでんサラダ そうめんじる たなばたゼリー	とりにく ハム	牛乳 わかめ かんてん	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごめ さとう そうめん ゼリー	ごまあぶら
10月	ひやしちゅうか ぶたにくのスタミナやき フルーツポンチ	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ ナタデココ みかん パイナップル もも	ちゅうかめん さとう しらたまだんご ゼリー	ごまあぶら
11火	むぎごはん さばのごまだれかけ ねばねばあえ なすとあぶらあげのみそしる	さば あぶらあげ みそ	牛乳 めかぶ	オクラ にんじん	きゅうり うめ たまねぎ なす えのきたけ	ごめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま ドレッシング

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12水	パイナップルパン チキンナゲット(小2こ、中3こ) えだまめサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	えだまめ にんじん トマト	パイナップル キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ がなしめじ	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング
13木	むぎごはん ブルコギ きりほしだいごんのちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにく たまご	牛乳	あかピーマン にら ごまつな にんじん	たまねぎ きりほしだいごん とうもろこし しろねぎ さくらげ	ごめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら
14金	なつやさいカレーライス いわしのごめこあげ げんきサラダ	ぶたにく いわし ハム かつおぶし	牛乳 ごんぶ	かぼちゃ ピーマン にんじん トマト	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ さとう ごめこ	あぶら
18火	ピリからにくみそごはん ごぼうサラダ いももちじる	ぶたにく みそ ツナ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ とうもろこし	ごめ むぎ さとう いももち	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
19水	コッパパン りんごジャム てりやきミートボール チーズサラダ かぼちゃスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン りんごジャム さとう かたくりこ	あぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	658kcal	822kcal
たんぱく質	26.0g	31.0g

季節の行事「七夕」

7月7日は七夕(たなばた)です。1年に1度だけ、この日の夜に、天の川を渡って、「彦星(ひこぼし)」と「織姫(おりひめ)」が出会うことができるという、伝説をもとにした、星まつりの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いてかざったり、「そうめん」を食べたりします。
給食では、7月7日に七夕にちなんだ献立が登場します。お楽しみに!



夏の健康づくりに『夏野菜』

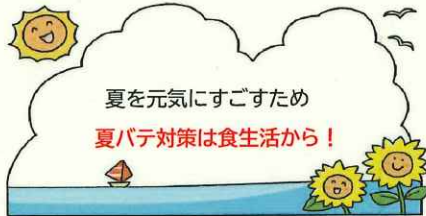
★暑い季節に必要な栄養素がたっぷり★

<p>トマト</p> <p>ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。</p>	<p>きゅうり</p> <p>カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、体のむくみや疲労の解消にもつながります。</p>	<p>なす</p> <p>油との相性がよく、揚げたり、炒めたりすることで甘味が増し、夏場のスタミナ強化に役立つ野菜です。</p>	<p>ピーマン</p> <p>ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。</p>	<p>オクラ</p> <p>独特の粘りがあるオクラは、水溶性の食物繊維が豊富。おなかの調子を整える働きがあります。</p>	<p>えだまめ</p> <p>未熟な大豆であるえだまめは、良質なたんぱく質を含み、大豆には含まれないビタミンCが含まれます。まめと野菜の両方の栄養的特徴をもった野菜です。</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>カロテンやビタミンCが多く含まれ、風邪を予防する働きがあります。また、抗酸化作用のあるビタミンEも豊富です。</p>
---	---	---	---	--	--	--

7月の給食では、太陽の光を浴びた夏野菜をたくさん使った給食を届けます!

7月 給食だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲が落ち、冷たい食べ物を食べることが多くなり、偏った食事になりがちです。夏休み期間中も規則正しい食生活を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう！



夏バテとは、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、頭痛、食欲不振などです。暑い夏を元気に乗りきるために夏バテの対策をしましょう。

夏バテ対策のポイント

朝ごはんを
しっかり食べよう！



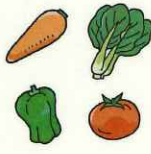
朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんにすると、栄養のバランスがよくなります。野菜や海藻、卵などの具だくさんのみそ汁を取り入れると、簡単に栄養をとることができるので、おすすめです。

のどがかわいたら、
水や麦茶を飲もう！



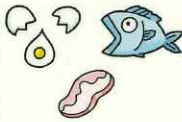
ジュースには、たくさん砂糖が入っているのので、飲みすぎると余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。水分補給は、水や麦茶で行いましょう。また、牛乳には、たんぱく質やミネラルがたくさん含まれているので、おすすめです。

野菜を食べよう！



野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を整えます。特に、今が旬の夏野菜には、疲労回復や食欲増進効果があるので、暑い日にはおすすめです。
〔夏野菜〕
トマト、オクラ、ピーマン、モロヘイヤ、なす、きゅうりなど

卵・肉・魚などの
たんぱく質を
しっかりとろう！



暑いときに食べたくないのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりとした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。卵・肉・魚などのたんぱく質も組み合わせるとよいでしょう。

1日3回の食事をしっかり食べて、元気にすごしましょう！



おいしい！

給食レシピ



7月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介합니다。暑い夏でも食欲をそそるメニューです。家庭でぜひ作ってみてください。

<豚肉のスタミナ焼き>

【材料】4人分

- ・豚肉もも …200g
- ・玉ねぎ …1/2玉
- ・ピーマン …2こ
- ・おろししょうが …小さじ1/2
- ・おろしにんにく …小さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1
- ・ごま油 …適量
- ・砂糖 …小さじ1/2
- ・みりん …小さじ2
- ・こいくちしょうゆ…小さじ2

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切り、ピーマンは種をとり、せん切りにする。
- ② ポウルに①の豚肉とAの調味料を入れて、下味をつけておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②の豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ Bの調味料を加えて、味をととのえる。

★仕上げにごま(適量)を加えてもおいしいです。

★豚肉に含まれるビタミンB1は体の疲れをとってくれます。玉ねぎと一緒に食べると、吸収率がアップします！

<ミネストローネ>

【材料】4人分

- ・ベーコン …15g
- ・玉ねぎ …1/2玉
- ・にんじん …1/3本
- ・じゃがいも …1こ
- ・トマト(大) …1/2こ
(※ミニトマトなら5こ)
- ・ぶなしめじ …30g
- ・水 …400cc
- ・サラダ油 …適量
- ・おろしにんにく …少々
- ・塩、こしょう …少々
- ・コンソメ …小さじ1
- ・トマトケチャップ …大さじ1
- ・こいくちしょうゆ …小さじ1

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもとトマトはさいの目切りにする。ぶなしめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ② 熱した鍋にサラダ油をひき、ベーコンとおろしにんにくを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ④ 水を加えて、③の野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ トマト、ぶなしめじを加えて煮る。
- ⑥ Aの調味料を加えて、味をととのえる。

★ミネストローネはイタリア発祥のスープです。

★ご家庭にある食材(キャベツ、なす、ウインナーなど)を入れてもおいしくできます。