

# 7月の こんだて

北センター校区

献立目標：暑さに負けない食事をしよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和5年 7月)



日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3・月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす れんこんのごまドレあえ コーンスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいす とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みすな にら	なす たまねぎ ごぼう れんこん とうもろこし しいたけ	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 636 中 791
4・火	ごはん ぎゅうにゅう キムチにくじゃが さばのしょうがみりんやき ひじきのごますあえ	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな あかピーマン	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが キャベツ はくさい	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 690 中 848
5・水	セルフチキンカツサンド (まるパン・チキンカツ) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ あさりスープ ももゼリー	とりにく ツナ あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも こめこ ももゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 787
6・木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげの しょうがいため うめじそなっとうあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ はんぺん なっとう	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ きぬさや あおじそ	たまねぎ なめこ うめ キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	小 624 中 775
7・金	ごはん ぎゅうにゅう あじのあますあんかけ ほしのマカロニサラダ かまぼこのすましじる	あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト こまつな にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	小 638 中 784
10・月	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ★とりにくとなすのトマトに にんじんのラペ おまめのとうにゅうスープ	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ スッキーニ きゅうり キャベツ えだまめ ゆず	パン いちごジャム さとう かたくりこ しろいんげんまめ	あぶら オリーブオイル	小 666 中 840
11・火	ごはん ぎゅうにゅう ★けいちゃんやき わふうマヨネーズあえ しいたけのすましじる	とりにく みそ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし しいたけ たまねぎ えだまめ	ごはん むぎ さとう ふ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 627 中 781

七夕献立

献立リレー：宍道センター

味めぐり：岐阜県



北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・水	ひじきごはん ぎゅうにゅう ニギスマッチャフライ (小1び 中2び) はるさめとオクラのすのもの ぶたにくとやさいのみそしる	ニギス ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう めかぶ ひじき	オクラ にんじん あおねぎ マッチャ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ パンこ ごむぎこ さとう はるさめ	あぶら	小 625 中 842
13・木	ひやしちゅうか ひやしちゅうかのタレ ぎゅうにゅう とりにくとレバーの ピリカラフル れいとうみかん	とりにく かまぼこ たまご とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン きピーマン	きゅうり もやし きくらげ たまねぎ えだまめ みかん	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 644 中 778
14・金	ネバナ にくみそどんぶり ぎゅうにゅう かんてんサラダ いももちのスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	モロヘイヤ あかピーマン きピーマン トマト こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ もやし きゅうり きくらげ	ごはん むぎ さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 636 中 794
18・火	カレーぎゅうどん ぎゅうにゅう おこのみポテト モロヘイヤスープ	ぎゅうにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	ピーマン あかピーマン モロヘイヤ にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 629 中 800
19・水	パイナップルパン ぎゅうにゅう さけのココロレモンあげ ベーコンポテトスープ フルーツカクテル	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん きぬさや	レモン キャベツ たまねぎ あまなつみかん もも みかん	パイナップルパン かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	小 696 中 879

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ

【旬の食材】

ピーマン かぼちゃ なす トマト おくら きゅうり  
えだまめ モロヘイヤ とうもろこし じゃがいも  
メロン ぶどう すいか せいご しじみ



☆行事、材料の都合などで献立を  
変更することがあります。  
☆学校給食は皆様の給食費でまか  
なわれています。忘れずに納め  
ましょう。

学校給食摂取基準  
エネルギー

(小)  
650 kcal

(中)  
830 kcal



# 7月のこんだてだより

7月は特に日差しが強く、気温や湿度も高くなります。この時期は、熱中症や夏ばて予防のために、水分をしっかりととり、3食バランスよく食べることが大切です。体調管理をして夏を元気に過ごしましょう！



## 行事食の紹介 ~七夕献立~ 7月7日は「七夕」です。

夏の夜空をイメージして、星の形の「マカロニ」をサラダに使い、天の川に見立てた細長い形の「かまぼこ」をすまし汁に入れます。

## 今月の味めぐりは「岐阜県」です

### けい 鶏ちゃん焼きについて紹介します...

鶏肉とキャベツやもやし、その他季節の野菜に、特製のたれをからめ、鉄板やジンギスカン鍋などを使って焼きながら食べる料理が「鶏ちゃん」です。

みそ味、しょうゆ味、塩味など地域や家庭によって味付けに違いがあります。

鶏肉が貴重な食材だったころは、お盆やお正月など特別な日の料理でしたが、今では岐阜県の郷土料理として各家庭で食べられています。

7月の給食では、少しアレンジした「鶏ちゃん焼き」を提供します。

#### 【材料（4人分）】

- 鶏もも肉：200g
- キャベツ：100g
- 油：小さじ1
- しょうゆ：少々
- みりん、料理酒：各小さじ1
- にんじん：40g
- みそ：大さじ1/2
- おろしにんにく：少々
- ピーマン：2個
- 砂糖：小さじ1

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は2cm角に切り、みりん、料理酒、おろしにんにくで下味をつけておく。
- ② キャベツはざく切り、にんじん、ピーマンは短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①を炒める。
- ④ ③に、にんじん、キャベツ、ピーマンの順に加えて炒め、みそ、砂糖、しょうゆで味付けをする。



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

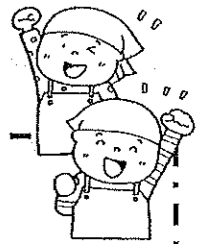
## 自分で作るスポーツドリンク

- 水 1L
- 食塩 1~2g
- 砂糖 40~80g

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。



## Let's cook!



### 《鶏肉となすのトマト煮》

#### 【材料（4人分）】

- 鶏もも肉：200g
- 油：小さじ1
- トマト：1/4個
- しょうゆ：小さじ1
- トマトケチャップ：大さじ1・1/2
- おろしにんにく：少々
- 玉ねぎ：1/2個
- ズッキーニ：1/4本
- 砂糖：小さじ1
- 赤ワイン：小さじ1
- なす：1/2本
- コンソメ：3g
- 塩、こしょう：少々

#### 【作り方】

- ① 鶏肉を2cm角の大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、トマトを1~2cm角のさいの目切り、なす・ズッキーニを1cm幅の半月切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①とおろしにんにく、赤ワインを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら、なす、ズッキーニを加えて炒め、トマトを加える。
- ⑥ 調味料を入れて味付けする。

