

7月 学校給食こんだて表



松江市立島根学校給食センター
(令和5年7月) (小学校)

(今月の目標)
暑さにつけない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品群
		あかのしょくひん ちやにくとなりからたをつくりませ	みどりのしょくひん 体のちようしをどとのえげんぎになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからたをうごかします	1群	2群	3群	
3月	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ アーモンドあえ かみなりじる	あじ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ パセリ トマト	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ だいこん	こめ かたくりこ パンこ さとう	あぶら アーモンド ごま 海そう きのこ	659 kcal 26.0 g 24.0 g
4火	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろいため オクラのなっとうあえ いもちもちじる	とりにく なっとう みそ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう のり	インゲン ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	たまねぎ ごぼう もやし しいたけ しょうが うめ	こめ かたくりこ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま 魚介 果物	657 kcal 28.7 g 20.0 g
5水	れいめん ぎゅうにゅう たらのチリソースがけ フルーツあんぱん	とりにく たまご たら とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	きゅうり たまねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし みかん パイナップル おとうろ	ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま 大豆 乳製品	658 kcal 27.2 g 17.1 g
6木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため しおこんぶサラダ なすのごまみそじる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ なす にんにく	こめ さとう	あぶら ごま いも 魚介	656 kcal 26.5 g 22.5 g
7金	えだまめしそごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき あまのがわサラダ そうめんじる	さば うすあげ なると	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん オクラ あかしそ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ はるさめ さとう そうめん	あぶら ごま 海そう 雑果	666 kcal 31.4 g 21.5 g
10月	まめなドライカレー ぎゅうにゅう かわりあえ コンソメスープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ パセリ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり エリンギ にんにく しょうが もやし えだまめ だいこん なす れんこん りんご	こめ じゃがいも	あぶら ごま 魚介 乳製品	651 kcal 23.6 g 21.3 g
11火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きりぼしだいこんの ちゅうがサラダ たまごスープ	とりにく ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま きのこ 緑黄色野菜	650 kcal 26.1 g 23.2 g
12水	ごはん ぎゅうにゅう はまちのしおこうじやき きゅうりのさっぱりあえ かぼちゃのみそじる	はまち とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら ごま 海そう 乳製品	659 kcal 27.6 g 21.6 g
13木	ごはん ぎゅうにゅう えだまめがんものぶくめに いとがまほこのあますあえ にくじゃが	がんもどき かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン えだまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごんにゃく きくらげ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま 大豆 魚介	659 kcal 23.8 g 18.5 g



(旬の味覚)

かぼちゃ なす トマト
きゅうり ピーマン
オクラ えだまめ
とうもろこし じゃがいも

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品群
		あかのしょくひん ちやにくとなりからたをつくりませ	みどりのしょくひん 体のちようしをどとのえげんぎになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからたをうごかします	1群	2群	3群	
14金	かぼちゃパン ぎゅうにゅう とりにくとなすのトマトに ドレッシングサラダ ラビオリスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり ぶなしめじ もやし にんにく	パン さとう こむぎこ パンこ	あぶら	655 kcal 28.8 g 20.7 g
18火	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあけ のりマヨあえ たくさんじる	あじ ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ ごぼう ごんにゃく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	665 kcal 29.0 g 22.4 g
19水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう パオジュウのすじょうゆがけ ナムル わかめスープ パインゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	ほくさい しらす たまねぎ えのきたけ だけのこ しめじ キャベツ もやし にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ ゼリー ナタデココ	あぶら ごま	655 kcal 23.5 g 16.4 g

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕にちなんで献立が登場します！お楽しみに～



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。

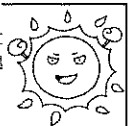
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



学校給食こんだて表

松江市立鳥根学校給食センター
(令和5年7月) (中学校)

(今月の目標)
暑さにつけない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 食で補っていただきたい食品群
		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	
3月	ごはん 牛乳 あじの香味フライ アーモンドあえ かみなり汁	あじ とりく なつぼう みそ たまご	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ パセリ トマト	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ だいこん	こめ かたくりこ パンこ さとう	あぶら アーモンド ごま 海そう きのこ	830 kcal 31.2 g 27.3 g
4火	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め オクラの納豆あえ いももち汁	とりく なつぼう みそ はなかつお うすあげ	きゅうにゅう のり	インゲン ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	たまねぎ ごぼう もやし しいたけ しょうが うめ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	あぶら	830 kcal 34.0 g 22.7 g 魚介 果物
5水	冷麺 牛乳 だらのチリソースがけ フルーツ杏仁	とりく たまご たら とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	きゅうり たまねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし みかん パイナップル おうとう	ちゅうがめん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	896 kcal 33.4 g 19.4 g 大豆 乳製品
6木	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 塩昆布サラダ なすのごまみそ汁	ぶたにく とりく みそ	きゅうにゅう こんぶ	あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきだけ なす にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	831 kcal 31.3 g 25.4 g いも 魚介
7金	枝豆しそごはん 牛乳 さばの塩焼き 天の川サラダ そうめん汁	さば うすあげ なると	きゅうにゅう	えだまめ にんじん オクラ あかしそ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ はるさめ さとう そうめん	あぶら	829 kcal 36.9 g 24.5 g 海そう 種実
10月	まめなドライカレー 牛乳 かわりあえ コンソメスープ	ぶたにく だいす	きゅうにゅう	にんじん えだまめ パセリ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり エリンギ にんにく しょうが もやし なたまめ だいこん なす れんこん りんご	こめ じゃがいも	あぶら	825 kcal 28.1 g 24.2 g 魚介 乳製品
11火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切り干し大根の中華サラダ たまごスープ	とりく ツナ とうふ たまご	きゅうにゅう	にんじん にら	だいこん キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	827 kcal 30.8 g 27.6 g きのこ 緑黄色野菜
12水	ごはん 牛乳 はまちの塩こうじ焼き きゅうりのさっぱりあえ かぼちゃのみそ汁	はまち とりく うすあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら ごま	831 kcal 32.7 g 24.5 g 海そう 乳製品
13木	ごはん 牛乳 枝豆がんもの含め煮 系かまぼこの甘酢あえ 肉じゃが	がんもどき かまぼこ ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん インゲン えだまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごんにゃく きくらげ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	828 kcal 27.6 g 19.6 g 大豆 魚介



(旬の味覚)

かぼちゃ なす トマト
きゅうり ピーマン
オクラ えだまめ
とうもろこし じゃがいも

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 食で補っていただきたい食品群
		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	
14金	かぼちゃパン 牛乳 鶏肉となすのトマト煮 ラビオリスープ	とりく ツナ ぶたにく	きゅうにゅう かいそう	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり ぶなしめじ もやし にんにく	パン さとう こむぎこ パンこ	あぶら	832 kcal 35.3 g 24.3 g 果物 いも
18火	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ のりマヨあえ 具だくさん汁	あじ ツナ ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ ごぼう ごんにゃく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	837 kcal 34.2 g 26.4 g 乳製品 緑黄色野菜
19水	キムチチャーハン 牛乳 パオショウの酢醤油がけ (2コ) ナムル わかめスープ パインゼリー	ぶたにく	きゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	はくさい しるねぎ たまねぎ えのきだけ だけのこ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ ゼリー ナタデココ	あぶら ごま	840 kcal 29.2 g 19.0 g 大豆 魚介

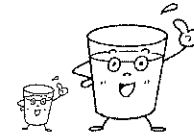
※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕にちなんだ献立が登場します！お楽しみに～



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。

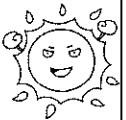
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



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、暑い夏を乗りきりましょう！



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！



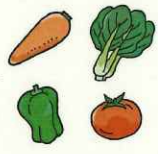
朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんにすると、栄養のバランスがよくなります。野菜や海藻、卵などの具たくさんのみそ汁を取り入れると、簡単に栄養をとることができるので、おすすめです。

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
しっかりとりよう！



暑いときに食べたいのは、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！

夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる



食事の片づけ
をする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をついたり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができるところを探しましょう。

給食レシピ紹介

給食でも人気のメニューです！

朝食にもオススメなので、ぜひ挑戦してみてください！

【 ツナそばろ丼 】

★材料（4人分）

ごはん・・・・・・・・・・・・・・ 4人分
ツナフレーク缶（ノンオイルタイプ）小3缶
おろししょうが・・・・・・・・ 小さじ1/2
さとう・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
うすくちしょうゆ・・・・・・ 小さじ1/2
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
インゲン（ピーマンでも◎）・・・ 30g

★作り方

- ① ツナは缶を開け、水気を切っておく。
- ② インゲンは小口切りにして、茹でて粗熱をとる。（電子レンジで加熱してもOK!）
- ③ フライパンにツナと調味料を入れ、ツナがパラパラになるまで炒める。
- ④ ツナがほぐれてきたら、②のインゲンを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ごはんの上に④をかけて完成！

※油漬のツナ缶を使う場合は、熱湯をかけて油抜きしてから使うと、おいしく仕上がりますよ。

【 納豆あえ 】

★材料（5人分）

もやし・・・・・・・・・・・・・・ 1袋(200g)
ほうれん草・・・・・・・・・・・・ 100g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 30g
ひきわり納豆・・・・・・・・・・・・ 2パック(80g)
みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
こいくちしょうゆ・・・・・・ 小さじ1/2
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
さとう・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/3
ねり梅・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

花かつお・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小1パック
もみのり・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

★作り方

- ① にんじんはせん切り、もやしはよく洗い、どちらも茹でて冷ましておく。ほうれん草は、茹でてから水にとって冷まし、水気を絞って2cm幅に切る。
- ② 納豆に調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①の野菜を②であえて、最後に花かつお、もみのりを加えて混ぜ合わせる。