

学校給食こんだてひょう

令和5年 7月

松江市立中央道学校給食センター

(小学校)

<今月の目標>
あつさにまけず、
しょくじをしっかりとろう!



| | | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー (kcal) |
|--------|--|-------------------------------------|--------------------------|--|---|--|-----------------------------------|---------------------|
| | | あかのしょくひん | みどりのしょくひん | きのしょくひん | | | | |
| | | ちやにくとなりからだを つくります | からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします | たんぱく質 (g) 脂質 (g) | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 3 (月) | ごはん きびなごのうめソースかけ きりぼしだいこんの のりマヨサラダ さわにわん | きびなご チキンささみ ぶたにく | ぎゅうにゅう のり | だいこんば にんじん はねぎ | うめ きりぼし だいこん キャベツ ごぼう ほししいたけ えのきたけ | ごはん さとう マロニー | あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 豆類 | 618 23.9 21.4 |
| 4 (火) | ちゅうかめん ひやしちゅうか マーボーなす ほしのナタデココフルーツ | チキンハム きんしたまご ぶたひきにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ピーマン | きゅうり もやし なす たまねぎ たけのこ ナタデココ パイナップル もも みかん | ちゅうかめん かたくりこ さとう | ごま ごまあぶら あぶら 芋類 | 666 27.4 18.0 |
| 5 (水) | むぎごはん てりやきチキン カラフルピーマンいため ポテトスープ | とりにく ちくわ ベーコン | ぎゅうにゅう | ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん パセリ | もやし こんにやく たまねぎ ぶなしめじ | むぎごはん さとう じゃがいも | ごまあぶら ごま 海藻類 | 605 24.6 19.2 |
| 6 (木) | むぎごはん ほしのコロケ なっとうあえ たなばたじる たなばたゼリー | ぶたにく なっとう かつおぶし みそ かまぼこ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん おくら | たまねぎ キャベツ うめ | むぎごはん じゃがいも さとう パンこ こおぎこ かたくりこ そうめん たなばたゼ | あぶら 野菜類 | 603 17.9 15.5 |
| 7 (金) | コッペパン さけのこうそうやき シーザーサラダ とりにくとなすのトマトに | さけ チキンハム とりにく | ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト | ブロッコリー にんじん ピーマン トマト | レモンかじゅう キャベツ たまねぎ なす ぶなしめじ | コッペパン じゃがいも さとう | ノンエッグ マヨネーズ あぶら 豆類 | 675 37.4 25.2 |
| 10 (月) | ごはん あげどりのレモンソースかけ げんきサラダ ABCスープ | とりにく チキンハム ベーコン かつおぶし | ぎゅうにゅう こんぶ | トマト にんじん とうもろこし こまつな | レモンかじゅう う キャベツ きゅうり たまねぎ | ごはん かたくりこ さとう マカロニ | あぶら 魚介類 | 695 24.1 26.4 |

家庭で補っていただきたい食品群です。



夏野菜を
たくさん食べよう

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含み、夏バテ予防の効果が期待できます!

トマト 花は?

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

とうもろこし 花は?

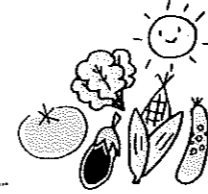
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなります。

きゅうり 花は?

しゃきしゃきした歯ごたえと表面の細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

旬の味覚

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



地場産物

たまねぎ・じゃがいも・だいず
まつえしんまい あお
松江市産米・青ねぎ・みそ

| | | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー (kcal) |
|--------|--|--|------------------------------|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| | | あかのしょくひん | みどりのしょくひん | きのしょくひん | | | | |
| | | ちやにくとなりからだを つくります | からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします | たんぱく質 (g) 脂質 (g) | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 11 (火) | ごはん なつやさいカレーライス かいそうサラダ スイカ | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう こんぶ わかめ かんてん | にんじん かぼちゃ ピーマン とうもろこし | たまねぎ なす キャベツ きゅうり すいか | ごはん じゃがいも | あぶら ごま 豆類 | 638 22.1 17.4 |
| 12 (水) | むぎごはん だいずとごぼうのミンチカツ きゅうりのうめあえ とりつくねじる | とりにく だいず ぶたにく ツナ とうふ みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん はねぎ | たまねぎ ごぼう きゅうり うめ ほししいたけ れんこん | むぎごはん パンこ かたくりこ さとう さといも | あぶら 海藻類 | 645 23.5 23.0 |
| 13 (木) | むぎごはん タコライス はなやさいサラダ もずくのスープ れいとうパイン | ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう チーズ もずく | トマト えだまめ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ とうもろこし | たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり レモンかじゅう パイナップル | むぎごはん さとう | あぶら アーモンド オリブオイル ごまあぶら 芋類 | 691 27.1 23.5 |
| 14 (金) | ごはん ホキのコロコロあげ ひじきサラダ はんぺんのみそしる | ホキ チキンささみ はんぺん みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん はねぎ | きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ | ごはん かたくりこ じゃがいも | あぶら ノンエッグ マヨネーズ 緑黄色 | 613 23.7 19.2 |
| 18 (火) | パイナップル パン ポイルウインナー(2本) チーズ入りポテトサラダ トマたまスープ | ウインナー チキンハム とりにく たまご | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん こまつな トマト | パイナップル きゅうり たまねぎ エリンギ | パン じゃがいも かたくりこ | ノンエッグ マヨネーズ 海藻類 | 647 27.9 24.3 |
| 19 (水) | ごはん いわしのしょうがに ぶたにくれんこん あつあげのみそしる | いわし ぶたにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん キヌサヤ はねぎ | れんこん こんにやく たまねぎ えのきたけ | ごはん さとう かたくりこ | あぶら 果物類 | 667 28.3 24.6 |

家庭で補っていただきたい食品群です。

なす 花は?

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

えだまめ 花は?

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

ピーマン 花は?

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

かぼちゃ 花は?

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

学校給食こんだてひょう

令和5年 7月

松江市立宍道学校給食センター

(中学校)

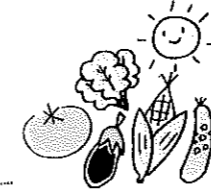
<今月の目標>
暑さに負けず、
食事をしっかりとろう!



| | | 主な材料 | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) |
|-----------|---|----------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--|--|----------------------------------|--|
| | | 赤の食品 | | 緑の食品 | | 黄の食品 | | |
| | | 血や肉となり 体をつくります | 体の調子を整え 病気を予防します | エネルギーのもとになり 体を動かします | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 3 (月) | ごはん きびなごの梅ソースかけ 切り干し大根の のりマヨサラダ さわにわん | きびなご チキンささみ ぶた肉 | 牛乳 のり | 大根葉 にんじん 葉ねぎ | 梅 切り干し大 根 キャベツ ごぼう ほししいたけ えのきたけ | ごはん さとう マロニー | 油 ごま ノンエッグ マヨネーズ 豆類 | 769 27.9 24.4 |
| 4 (火) | ちゅうかめん 冷やしちゅうか マーボーなす 星のナタデココフルーツ | チキンハム きんしたまご ぶたひき肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ピーマン | きゅうり もやし なす 玉ねぎ たけのこ ナタデココ パイナップル もも みかん | ちゅうかめん かたくり粉 さとう | ごま ごま油 油 芋類 | 893 34.5 21.8 |
| 5 (水) | 麦ごはん 照り焼きチキン カラフルピーマンいため ポテトスープ | とり肉 ちくわ ベーコン | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ | もやし こんにゃく 玉ねぎ ぶなしめじ | 麦ごはん さとう じゃがいも | ごま油 ごま 海藻類 | 791 32.5 24.7 |
| 6 (木) | 麦ごはん 星のコロッケ 納豆あえ セタ汁 セタゼリー | ぶた肉 納豆 かつおぶし みそ かまぼこ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん おくら | 玉ねぎ キャベツ 梅 | 麦ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 かたくり粉 そうめん セタゼリー | 油 ごま ノンエッグ マヨネーズ 野菜類 | 766 21.7 17.8 |
| 7 (金) | コッペパン さけの香草焼き シーザーサラダ とり肉となすのトマトに | さけ チキンハム とり肉 | 牛乳 粉チーズ ヨーグルト | ブロッコリー にんじん ピーマン トマト | レモンかじゅう キャベツ 玉ねぎ なす ぶなしめじ | コッペパン じゃがいも さとう | ノンエッグ マヨネーズ 油 豆類 | 843 45.4 29.4 |
| 10 (月) | ごはん あげどりのレモンソースかけ 元気サラダ ABCスープ | とり肉 チキンハム ベーコン かつおぶし | 牛乳 こんぶ | トマト にんじん とうもろこし 小松菜 | レモンかじゅう キャベツ きゅうり 玉ねぎ | ごはん かたくり粉 さとう マカロニ | 油 魚介類 | 899 31.8 33.2 |

旬の味覚

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



地場産物

たまねぎ・じゃがいも・だいず
松江市産米・青ねぎ・みそ

| | | 主な材料 | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) |
|-----------|---|-------------------------------------|------------------------|---|--|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | 赤の食品 | | 緑の食品 | | 黄の食品 | | |
| | | 血や肉となり 体をつくります | 体の調子を整え 病気を予防します | エネルギーのもとになり 体を動かします | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 11 (火) | ごはん 夏野菜カレーライス かいそうサラダ スイカ | ぶた肉 ツナ | 牛乳 こんぶ わかめ 寒天 | にんじん かぼちゃ ピーマン とうもろこし | 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり すいか | ごはん じゃがいも | 油 ごま 豆類 | 792 25.5 19.5 |
| 12 (水) | 麦ごはん 大豆とごぼうのミンチカツ きゅうりの梅あえ とりつくねじる | とり肉 大豆 ぶた肉 ツナ とうふ みそ | 牛乳 | 小松菜 にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ ごぼう きゅうり 梅 ほししいたけ れんこん | 麦ごはん パン粉 かたくり粉 さとう さといも | 油 海藻類 | 829 29.3 27.3 |
| 13 (木) | 麦ごはん タコライス 花野菜サラダ もずくのスープ れいとうパイン | ぶた肉 かまぼこ | 牛乳 チーズ もずく | トマト 枝豆 ブロッコリー にんじん チンゲンサイ とうもろこし | 玉ねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり レモンかじゅう パイナップル | 麦ごはん さとう | 油 アーモンド オリブオイル ごま油 芋類 | 852 32.2 26.8 |
| 14 (金) | ごはん ホキのコロコロあげ ひじきサラダ はんぺんのみそしる | ホキ チキンささみ はんぺん みそ | 牛乳 ひじき | にんじん 葉ねぎ | きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ | ごはん かたくり粉 じゃがいも | 油 ノンエッグ マヨネーズ 緑黄色 | 768 28.1 21.8 |
| 18 (火) | パイナップル パン ポイルウインナー(3本) チーズ入りポテトサラダ トマトたまスープ | ウインナー チキンハム とり肉 たまご | 牛乳 チーズ | にんじん 小松菜 トマト | パイナップル きゅうり 玉ねぎ エリンギ | パン じゃがいも かたくり粉 | ノンエッグ マヨネーズ 海藻類 | 842 35.8 29.5 |
| 19 (水) | ごはん いわしのしょうがに ぶた肉れんこん 厚あげのみそしる | いわし ぶた肉 厚あげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん キヌサヤ 葉ねぎ | れんこん こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ | ごはん さとう かたくり粉 | 油 果物類 | 838 33.5 28.7 |

家庭で補っていただきたい食品群です。

家庭で補っていただきたい食品群です。



夏野菜は、水分やカリウム
を豊富に含み、夏バテ予
防の効果が期待できます!

トマト 花は?

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

とうもろこし 花は?

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

きゅうり 花は?

しゃきしゃきした歯ごたえと表面の細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす 花は?

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。

えだまめ 花は?

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

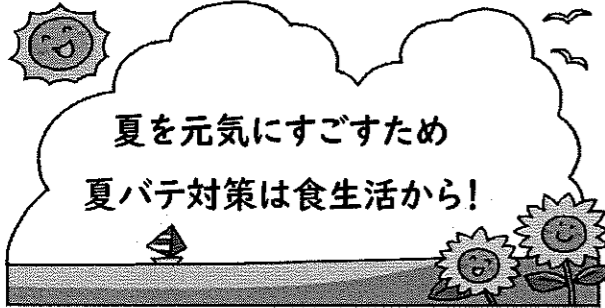
ピーマン 花は?

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

かぼちゃ 花は?

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

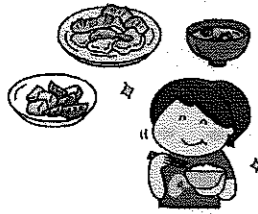
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲が落ち、冷たい食べ物を食べるが多くなり、偏った食事になりがちです。夏休み期間中も規則正しい食生活を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう！



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。

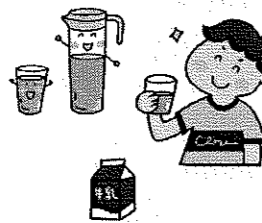
夏バテ対策のポイント

朝ごはんを
しっかり食べよう！



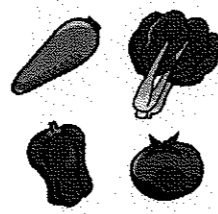
朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんになると、栄養のバランスがよくなります。野菜や海藻、卵などの具たくさんのみそ汁を取り入れると、簡単に栄養をとることができるので、おすすめです。

のどがかわいたら、
水や麦茶を飲もう！



ジュースには、砂糖がたくさん入っている場合が多いので、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！

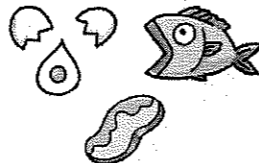


野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を整えます。

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、ピーマン、オクラ、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！



暑いときに食べなくなるのは、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。

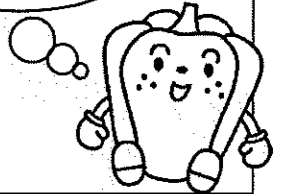
給食レシピ(4人分)

カラフルピーマン炒め(5日)

| | |
|-----------|--------|
| 青ピーマン | 30g |
| 赤ピーマン | 30g |
| 黄ピーマン | 30g |
| にんじん | 30g |
| もやし | 70g |
| きんぴらこんにゃく | 70g |
| ちくわ | 40g |
| サラダ油 | 適量 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1/2 |
| いりごま(白) | 適量 |
| ごま油 | 適量 |

- ① 青・赤・黄ピーマン、にんじんは細切り、ちくわは輪切りにする。
- ② サラダ油を熱し、にんじん、もやし、青・赤・黄ピーマンを炒める。
- ③ 火が通ったら、こんにゃく、ちくわを入れ、炒める。
- ④ 全ての食材に火が通ったら、調味料で味付けをし、最後にごま油とごまをふりかける。

ピーマンを入れてから、加熱しすぎないことが、彩り良く仕上げるポイントですよ。
苦味が苦手な人も多いピーマンですが、栄養たっぷりなのでぜひ食べてほしい野菜です。

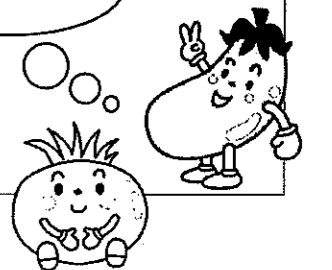


鶏肉となすのトマト煮(7日)

| | |
|----------|-------|
| 鶏モモ肉 | 180g |
| おろしにんにく | 少々 |
| 赤ワイン | 小さじ1弱 |
| (料理酒でも可) | |
| サラダ油 | 適量 |
| 玉ねぎ | 100g |
| ピーマン | 30g |
| なす | 80g |
| トマト | 80g |
| トマトピューレ | 40g |
| トマトケチャップ | 大さじ1強 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| コンソメ | 3g |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1 |
| 食塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |

- ① 鶏肉は一口大(約2cm角)に切る。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマン、なすは乱切り、トマトは大きめの角切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉をおろしにんにく、赤ワインと一緒に炒める。
- ④ 玉ねぎを炒めて、きつね色になったらピーマン、なす、トマトを加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料を加え、味が染みるまで弱火で煮込む。

夏野菜をたっぷり使ったメニューです。
7月に、宍道学校給食センターのおすすめメニューとして、松江市内全ての給食センターで提供される予定です。



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！