

令和5年

7月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう



日	こんだて	おもなざいりょう						
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえ元氣になります		きいろのしょくひん		
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	牛乳 麦ごはん マーボーなす マロニーサラダ おくらのだまごスープ	ぶたにく とりにく みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマト おくら	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ きゅうり もやし なす	こめ むぎ さとう でんぷん マロニー	あぶら ごま	
4火	牛乳 ごはん さけのレモンあえ のりチーズあえ とうふのみそしる	さけ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ しいたけ たまねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	
5水	牛乳 麦ごはん なつやさいのげんきっこカレー チキンカツ かいそうサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	かぼちゃ にんじん ピーマン えだまめ トマト	にんにく しょうが ズッキーニ たまねぎ なす きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ パンこ ごむぎこ さとう	あぶら	
6木	牛乳 こくとうパン とりにくのチリソースがらめ えだまめサラダ ベーコンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン えだまめ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	
7金	牛乳 ごはん ほしのコロッケ かぼちゃのチーズサラダ たなばたスープ れいとうみかん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん おくら	たまねぎ きゅうり しいたけ みかん	こめ じゃがいも さとう パンこ ごむぎこ でんぷん そうめん	あぶら ノンエックマヨ	
10月	牛乳 ごはん ぶたにくのバーベキューソースいため トマトのごまドレサラダ パンプキンポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん かぼちゃ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	こめ さとう	あぶら ドレッシング	
11火	牛乳 ごはん さんまのみぞれに ぶくじんづけあえ なつやさいのみそしる	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たかな かぼちゃ おくら	だいこん キャベツ きゅうり なす レンコン しょうが たまねぎ	こめ		

日	こんだて	おもなざいりょう						
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえ元氣になります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします		
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
12水	牛乳 ごはん あじのばいにくソース ごもくあえ ワンタンスープ	あじ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ニラ	うめ にんにく キャベツ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	こめ でんぷん さとう ごむぎこ	あぶら	
13木	～こんだてリレー～ 牛乳 まるパン きなこクリーム とりにくとすのトマトに おくらサラダ マカロニスープ	とりにく シーチキン	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん おくら ほうれんそう	にんにく たまねぎ なす キャベツ とうもろこし しめじ	パン ジャム さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	
14金	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナいため アーモンドあえ はんべんのすましじる	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	こめ さとう	アーモンド あぶら ごま	
18火	牛乳 ひやしちゅうか ちゅうかスープ パリパリはるまき ひやしちゅうかのぐ フルーツポンチ	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	きゅうり もやし たけのこ きくらげ しいたけ みかん すいか バナナ ナタデココ	めん さとう でんぷん ごむぎこ ゼリー しらたま	あぶら	
19水	牛乳 ごはん やきししゃも(2こ) パンパンジーサラダ じゃがぶたキムチ	ししゃも ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげんまめ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく はくさい キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

# 7月 給食だより

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりします。夏休み期間中も早寝・早起きをし、1日3回の食事をしっかり食べて暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

## 暑い夏を元気に過ごしましょう！



### 元気ポイント1 早寝・早起き・朝ごはんをこころがけよう！

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、早起きをしてバランスのよい朝ごはんを食べましょう。

### 元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！



飲み物の適温は、  
5～15℃です！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時は、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。ただし、飲み過ぎには気をつけましょう。

### 元気ポイント3 間食は時間と量を決めて食べよう！

間食を食べ続けていると、3度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

## 7月 給食レシピ紹介

### <かぼちゃのチーズサラダ>

【材料】4人分

- かぼちゃ …120g
- 角切りチーズ …10g
- きゅうり …40g
- たまねぎ …30g
- マヨネーズ …大さじ4
- こいくちしょうゆ …小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃを一口大、きゅうりは小口切り、たまねぎを半分に薄くスライスする。
- ② 水が入った鍋を火にかけて、沸騰させる。
- ③ 鍋に野菜を入れて、ゆでる。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、ザルにあげて水気をきる。
- ⑤ すべての野菜を調味料で和えて、完成。

\*マヨじょうゆ味なので、和風の献立にも合います！

### <マーボーなす>

【材料】4人分

- 豚ひき肉 …40g
- 鶏ひき肉 …40g
- たまねぎ …100g
- にんじん …20g
- なす …120g
- ピーマン …20g
- おろしにんにく …小さじ1/2
- おろししょうが …小さじ1/2
- 油 …小さじ2
- トウバンジャン …小さじ1/3
- こいくちしょうゆ …小さじ2
- みそ …大さじ1
- 水 …大さじ2
- かたくりこ …小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎは一口大、にんじんとなすは乱切り、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉をAの調味料で炒める。
- ③ 切った野菜を加えて炒める。
- ④ Bの調味料を加える。
- ⑤ 水でといたかたくりこを加えて、完成。

夏が旬の野菜は、みなさんの体を、暑さから守ってくれる力があります！