



がっこう きゅうしょく ひょう
学校給食こんだて表

令和 5 年 8・9 月

松江市立東出雲学校給食センター

8・9月

この月の目標
夏バテの心と体をリフレッシュしよう

お も な ざ い り ょ う		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	
主に体をつくる もとになるしょくひん		主に体をつくる もとになるしょくひん		主にエネルギーの もとになるしょくひん			
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
さけ ハム とうりゅう かつおぶし ベーコン あさり みそ	牛乳 ごんが	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン いちごジャム マヨネーズ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ		
ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ にじょうしきなし	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら		
ほぎ とりにく たまご	牛乳	にんじん オクラ	ゆず ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ		
とりにく ハム	牛乳	にんじん トマト はねぎ	きゅうり もやし たまねぎ がなしめじ オタデコ みかん もも パイナップル	ちゅうかめん しらたまご せり さとう	あぶら		
あじ なつとう かつおぶし いとかまぼこ あつあげ みそ	牛乳	にんじん オクラ はねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん	こめ むぎ パンこ	あぶら ごま		
とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	きゅうり せり たまねぎ キャベツ がなしめじ	パン こくとう さんご かたくりこ ひよこまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ		
ぶたにく ぎゅうにく	牛乳 あかトサカ こんが わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング		
いわし とりにく さつまあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん	もやし ごぼう れんこん しいたけ うめ	こめ さとう こんにゃく	あぶら		
ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら		
はまち いとかまぼこ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう か	あぶら ノンエッグ マヨネーズ		
ぶたにく あおだいず ベーコン	牛乳	あかピーマン にんじん	キャベツ きゅうり きピーマン たまねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごまあぶら		

日(曜)	こんだて
8/30 水	コッペパン いちごジャム さけのマスタードやき げんきサラダ とうりゅうみそスープ
31 木	ビビンバどんぶり ワンタンスープ にじょうしきなし
9/1 金	ごはん ほぎのゆずこしょうあげ ごぼうサラダ かきたまじる
4 月	ひやしちゅうか とりにくのいためもの フルーツポンチ
5 火	むぎごはん あじのこうみフライ おくらなつとう あつあげのみそ
6 水	こくとうパン てりやきミートボール ツナマヨサラダ ミネストローネ
7 木	なつやさいカレーライス にくじゃがコロッケ がいそうサラダ
8 金	ごはん いわしのうめにいそかあえ ちくげんに
11 月	ごはん がたキムチ チンゲンサイのナムル はるさめスープ
12 火	むぎごはん はまちのてりやき わかふうサラダ かのみそ
13 水	まるパン(セルフカツサンド) ソースカツ キャベツのサラダ あおだいずポタージュ

※メニューのセルフカツサンドが登場します。丸パンに、ソースカツとキャベツのサラダをはさんで食べてください。

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
14 木	もずくどんぶり ぶくじんづけあえ だんごじる	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ぶくじんづけ しいたけ	こめ むぎ さとう しらたまご	あぶら
15 金	ごはん あかうおのフライ ごもくきんびら じゃがいものみそ	あかうお ちくわ みそ	牛乳	にんじん いんげん はねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく パンこ	あぶら ごまあぶら
19 火	むぎごはん わふうハンバーグ ひじきのマヨあえ あきやさいのみそ	ぶたにく とりにく かつおぶし みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ なす	こめ むぎ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
20 水	パイナップルパン オムレツ ツナサラダ だいずのミートソースに	たまご ツナ ぶたにく だいず	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん	パイナップル たまねぎ キャベツ きピーマン	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら
21 木	むぎごはん あじのしょうゆかおりあげ アーモンドあえ あかだしみそ	あじ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	もやし たまねぎ なめこ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら アーモンド
22 金	ハヤシライス ポロニアステーキ あおじそドレッシングサラダ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ	あぶら ドレッシング
25 月	コッペパン くらまめきなこクリーム フライドチキン フレンチサラダ さつまいものとうりゅうポタージュ	とりにく ツナ とうりゅう	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら くらまめきなこ クリーム
26 火	むぎごはん さといもコロッケ なつとうあえ なすのみそ あつあげのみそ	ぶたにく なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし たまねぎ なす とうもろこし しいたけ うめ みたらしだんご	こめ むぎ さとう こんにゃく パンこ みたらしだんご	あぶら
27 水	丸パン(セルフカレーサンド) カレーミート グリーンサラダ ポトフ	ぶたにく だいず ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ がなしめじ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング
28 木	むぎごはん とりにくのうめやき こまつなサラダ とんじる	とりにく ぶたにく ハム あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	うめ キャベツ だんにん ごぼう しほねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
29 金	ごはん さばのしおこうじやき さんしよくあえ とうふのみそ	さば あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう	あぶら ごま

★献立は食材の都合により変更することがあります。

2学期
START

2学期がスタートしましたが、元気に登校できましたか?しっかり勉強して運動するために、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。2学期も給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう!

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	641kcal	778kcal
たんぱく質	26.7g	31.6g



旧暦の8月15日を『十五夜』とって、昔から月を見る風習がありました。この日は、だんごや芋、枝豆など、その年にとれた初物やススキを供えて月見をしたそうです。今年の十五夜は、9月29日です!給食では、26日に『お月見献立』を予定しています。お月見を想像しながら食べてくださいね!

立派なリレー立
松江市内にある白つたの学校給食センターで
おすすめ献立を紹介していきます。
お楽しみに!

8月9月給食だより

夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠、休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



おいしい！給食レシピ

8・9月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<豚キムチ>

【材料】4人分

- ・サラダ油 …少々
- ・おろしにんにく …少々
- ・豚肉スライス …200g
- ・玉ねぎ …1/2玉
- ・白菜キムチ …30g
- ・こいくちしょうゆ …小さじ1/2
- ・砂糖 …小さじ1/3

A

【作り方】

- ① 豚肉は約2cm幅の長さに切る。玉ねぎは、くし切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、おろしにんにくと①の豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②に汁気を切った白菜キムチを加え、Aの調味料を入れて味をととのえる。



豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれています。残暑で疲れが残やすい季節も、しっかり食べて元気にすごしましょう！

<ひとくちメモ>

★白菜キムチの汁を入れると、ピリッとした辛さになります。お好みで加えて作ってください。
★ごはんの上に、のせて食べてもおいしいですよ。

<小松菜サラダ>

【材料】4人分

- ・小松菜 …1/2束
- ・キャベツ …60g
- ・にんじん …1/4本
- ・ハム …2枚
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・塩 …少々
- ・こしょう …少々

A

【作り方】

- ① 小松菜は約2cm幅の長さに切る。キャベツとにんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に湯をわかし、小松菜、キャベツ、にんじんを茹でて、冷却しておく。
- ③ ポウルにAの調味料を入れる。
- ④ ③に②の野菜を入れて、よく和える。

※給食センターでは、衛生管理上、野菜はすべて加熱処理をし、その後、冷却して使用しています。



小松菜は、βカロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。また、小松菜には成長期に大切なカルシウムが多く含まれているので、おすすめの野菜です。

<ひとくちメモ>

★ハムのかわりに、ツナやささみの水浸しどをつけても、おいしいですよ。