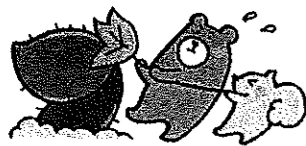


# 8・9月の こんだて



## 献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

南センター校区		松江市教育委員会 (令和5年 8・9月)						エネルギー (kcal)				
あかのしょくひん おもにからだをつくる もとのなるしょくひん		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 もとのなるしょくひん		エネルギー (kcal)						
1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)
8 / 30 ・ 水	こんだてめい ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのなしソースかけ ・とうふちくわのすのもの ・ぶたにくと やさいのみそしる	あじ とうふちくわ ぶたにく みそ <b>味めぐり：鳥取県</b>	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	なし きゅうり たまねぎ もやし	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 633 中 781				
31 ・ 木	・ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ) ・ぎゅうにゅう ・コーンサラダ ・ミネストローネ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり マッシュルーム ズッキーニ	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ	あぶら	小 653 中 821				
9 / 1 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこうじやき ・ごまマヨネーズあえ ・じゃがいものみそしる	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 655 中 803				
4 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげの みそいため ・しそあえ ・しらたまもちのすましじる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あおじそ にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ しらたまもち	あぶら	小 634 中 793				
5 ・ 火	・コッペパン ・ブルーベリージャム ・ぎゅうにゅう ・だいたいのミートソースに ・ズッキーニのソテー ・にじっせいぎなし	だいたいの ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし ズッキーニ にじっせいぎなし	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 680 中 836				
6 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・めばるのレモンソースかけ ・おからのいりに ・なめこのみそしる	めばる おから とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう なめこ レモン	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 647 中 810				
7 ・ 木	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・かいそうサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	かぼちゃ オクラ トマト にんじん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり ズッキーニ りんご	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 654 中 803				
8 ・ 金	・ひやしちゅうか ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーのあげに ・はちみつレモンゼリー	とりにく かまぼこ ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	きゅうり もやし えだまめ きくらげ たまねぎ しいたけ	ちゅうかめん さとう かたくりこ はちみつレモン ゼリー	ごまあぶら ドレッシング あぶら	小 634 中 744				
11 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのごまマヨネーズやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・こんさいのみそしる	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん れんこん ごぼう	ごはん むぎ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 623 中 764				
12 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれいのからあげ ・はるさめとめかぶの すのもの ・さわにわん	かれい ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう めかぶ	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ えのきだけ ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	小 618 中 760				
13 ・ 水	・まるパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくとこうやどうふの カラフルあげ ・モロヘイヤのサラダ ・フルーツポンチ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん モロヘイヤ	とうもろこし キャベツ きゅうり もも みかん パイナップル	パン いちごジャム かたくりこ さとう だんご ぶどうゼリー マスカットゼリー	あぶら ドレッシング	小 673 中 848				



南センター校区

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 もとのなるしょくひん		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 もとのなるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小1～4年1回、小5～6年2回、中2回) ・ほうれんそうとチーズの のりマヨあえ ・さつまいものみそしる	とうふ がんもどき みそ	ぎゅうにゅう のり チーズ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	えだまめ きくらげ キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 858
15 ・ 金	・ガバオライス ・ぎゅうにゅう ・グリーンサラダ ・とりだんこのスープ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン アスパラガス にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ	ごはん むぎ さとう	あぶら ドレッシング	小 619 中 777
19 ・ 火	・まるパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・タンドリーさば ・ごぼうサラダ ・やさいとまめのスープ	さば とりにく だいす とうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし レモン	パン じゃがいも きんとときまめ しろいんげんまめ	ごまドレッシング チョコクリーム	小 687 中 844
20 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのうめやき ・きりぼしだいこんのうまに ・とうふとはるさめの すましじる	とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん あおねぎ	うめ きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま	小 633 中 783
21 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・ひじきのうめあえ ・なつやさいのみそしる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	ほうれんそう かぼちゃ オクラ トマト	キャベツ うめ たまねぎ なす	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら	小 624 中 771
22 ・ 金	・ソフトめんえびとコーンの とうにゅうクリームソース ・ぎゅうにゅう ・さつまいものからあげ ・かんでんサラダ	えび とりにく とうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし もやし きゅうり	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら	小 697 中 853
25 ・ 月	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・やきししゃも(小・中・2回) ・こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	ごはん げんまい じゃがいも さとう	あぶら	小 632 中 785
26 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チンジャオロース ・わかめとこまつなの ピリからあえ ・ちゅうかたまごスープ	たまご ぎゅうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン こまつな にんじん にら	きゅうり レモン たまねぎ とうもろこし	ごはん むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 621 中 775
27 ・ 水	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・フライドチキン ★ひよこまめと アーモンドのサラダ ・レタスとトマトのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ レタス	こくとうパン かたくりこ さとう ひよこまめ	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 681 中 862
28 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのおろしに ・こんにゃくサラダ ・さといものみそしる ・つきみだんご	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	だいこん こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう さといも だんご	ごまあぶら ごま	小 684 中 831
29 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・デミみそパング ・やさしいっぱい ネパネパサラダ ・コンソメスープ	とりにく ぶたにく みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	オクラ モロヘイヤ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 609 中 766

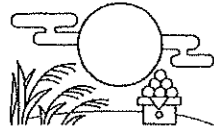
～今月の松江でとれた食材や食品～  
ごめ、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、  
こまつな、しいたけ、さつまいも

学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal



★行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。  
★学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。





# 8・9月のこんだてだより

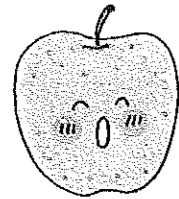
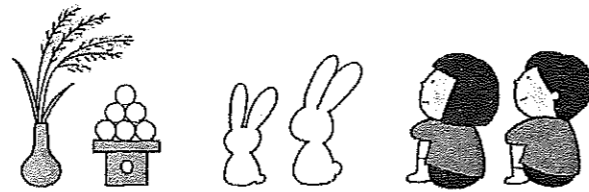


まだまだ暑い日が続きますね。2学期も元気に過ごすことができるように、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけて、体調を整えましょう。

## 行事食の紹介

### お月見献立・・・9月29日は「十五夜」です

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」「中秋の名月」とも言い、月見の時にはだんごやさといもなどを供えます。秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めてみませんか？給食では、さといものみそ汁や月見団子を取り入れます。



## 今月の味めぐりは、鳥取県です

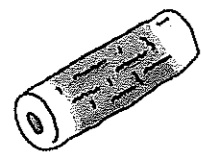
### 〇あじの梨ソースかけ

梨の種類には、やわらかくて甘みの強い「幸水」、酸味のある「豊水」、果汁の多い「二十世紀」などがあります。鳥取県の特産品です。梨はシャキシャキとした食感が特徴で、また水分も多く含むので、水分補給にもピッタリですね。

給食では、みずみずしい二十世紀梨を使ってソースを作り、油で揚げたあじに梨ソースをかけます。



### 〇とうふちくわ



「とうふちくわ」は、鳥取県東部が発祥です。木綿豆腐の水分を抜いてつぶしてから、魚のすり身と調味料を混ぜ合わせ機械で練ります。そして竹輪の形にして蒸して作ります。江戸時代に貴重な魚の代わりに豆腐を使って作ったのが始まりと言われ、現在まで受け継がれているのですね。

給食では、とうふちくわ、きゅうり、わかめ、にんじん、ごまを入れて、酢のものにしましたよ。

## 元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



みなさんは、毎日元気に過ごしていますか？

体がだるいな～、頭がうまく働かないな～、頭痛がするな～、食欲がないな～、おなかの調子が悪いな～など、体の調子があまりよくない人はいませんか？自分の生活を見直して、2学期も元気に過ごしましょう。

### こまめに水分補給をしよう



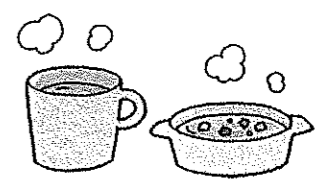
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

### 栄養バランスのよい食事をしよう



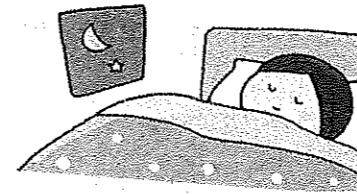
主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。

### 温かい食べ物をとろう



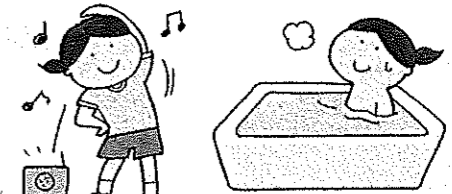
冷たいものばかりでなく、温かいものをとりましょう。

### しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力回復に効果的です。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

### 軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## Let's cook

### 《ひよこ豆とアーモンドのサラダ》



#### 【材料（4人分）】

- ・蒸しひよこ豆 40g
- ・細切アーモンド 30g
- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 中1/4本
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・さとう 小さじ1・1/2
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・塩 少々

#### 【作り方】

- ①キャベツは細切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにする。
- ②①に軽く塩をふり、水気を切っておく。
- ③②とひよこ豆、細切りアーモンドを、よく混ぜ合わせた④と和えて出来上がり。

★野菜はゆでてもOK！  
給食ではゆでて作りますよ。

