

8月9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8・9月) (小学校)

(今月の目標)
せいかつリズムを
ととのえよう

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 家で補っていたら足りない食品群
		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	4群	5群	6群	
8/30 水	スタミナごはん ぎゅうにゅう つくねのあんかけ もやしちゅうかあえ もずくのスープ	ぶたにくとうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんにじん	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが れんこん きくらげ もやし ごぼう	ごめ さとう かたくり さといも パンこ	あぶら ごま	659 kcal 23.2 g 26.5 g 魚介 きのこ
8/31 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき なつとうサラダ なつやさいのみそしる	さば なつとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんにじん かぼちゃ オクラ	キャベツ たまねぎ なす えのきたけ もやし	ごめ さとう	マヨネーズ	658 kcal 26.6 g 24.0 g 海そう いも
9/1 金	きなこパン ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ トマトとたまごのスープ	きなこ ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんにじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう かたくり	あぶら ごま	656 kcal 26.6 g 28.6 g 乳製品 小魚
4月	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあますあえ きりぼしだいこんのサラダ なめこじる にじゅっせいきなし	かつお みそ ツナ	ぎゅうにゅう	えだまめ あかピーマン にんにじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり もやし なめこ なし	ごめ さとう かたくり さとう	あぶら ごま	655 kcal 28.8 g 15.1 g 海そう 果物
5月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため うめあえ オクラのすましじる	ぶたにく みそ とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんにじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しいたけ うめ なす しょうが	ごめ さとう かたくり	あぶら ごま	659 kcal 23.5 g 26.2 g 魚介 いも
6月	セルフオムライス ぎゅうにゅう シーサーサラダ コンソメスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	グリーンピース にんにじん インゲン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	ごめ さつまいも クルトン	あぶら	653 kcal 23.3 g 19.5 g 大豆 果物
7月	ごはん ぎゅうにゅう しそとうふのつくねやき あぶらあげのサラダ ぶたじる	とりにく とうふ たまご うすあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんにじん しそ あおねぎ	しそねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	ごめ かたくり さとう	ごま	658 kcal 26.2 g 22.6 g 魚介 きのこ
8月	てりやきトースト ぎゅうにゅう アーモンドサラダ あさりチャウダー	とりにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんにじん こまつな パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ アーモンド	659 kcal 24.0 g 27.3 g 乳製品 小魚
11月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう えだまめとうふのミンチカツ ドレッシングサラダ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ ピーマン にんにじん えだまめ	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり にんにく	ごめ さとう パンこ かたくり	あぶら	673 kcal 22.0 g 19.5 g きのこ いも
12月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんの しせんふうに チンゲンサイのナムル とうふのちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン チンゲンサイ にんにじん あおねぎ	だいこん もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら ごま	656 kcal 21.5 g 27.0 g 海そう 魚介
13月	ごもくうどん ぎゅうにゅう ミックスあげ おからサラダ	とりにく うすあげ だし おから ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんにじん	たまねぎ えのきたけ しそ キャベツ とうもろこし	うどん かたくり さつまいも さとう	あぶら マヨネーズ	654 kcal 26.6 g 22.0 g 緑黄色野菜 乳製品



(旬の味覺)
ピーマン かぼちゃ なす
トマト オクラ きゅうり
さつまいも なし さば いわし

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 家で補っていたら足りない食品群
		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	4群	5群	6群	
14月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめやき きゅうりとるさめすのもの じゃがいもみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんにじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ うめ	ごめ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	653 kcal 26.8 g 21.1 g 魚介 きのこ
15月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨやき しおこんぶあえ さわらわん ぶどうゼリー	さわら みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にんにじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう もやし しいたけ	ごめ さとう ごむぎ さとう ゼリー	マヨネーズ あぶら	656 kcal 27.9 g 23.1 g いも 緑黄色野菜
19月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのあまみそがけ さつぱりあえ かきたまじる	いわし みそ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんにじん あおねぎ	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごめ ごむぎ かたくり さとう	あぶら	658 kcal 29.0 g 20.8 g 海そう 果物
20月	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき だいこんのごまマヨあえ だめぎ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにじん あおねぎ	ぶなしめじ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく キャベツ だいこん しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	660 kcal 23.9 g 24.4 g 魚介 いも
21月	ツナそぼろどん ぎゅうにゅう ゆかりあえ とりだんごじる	ツナ うすあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんにじん こまつな しそ	キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ しょうが	ごめ さとう かたくり	あぶら	651 kcal 26.0 g 25.7 g 乳製品 果物
22月	セルフワインナードッグ 「コッパン」 「ワインナー」 ぎゅうにゅう ポテトサラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにじん インゲン	きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう かたくり じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	655 kcal 23.3 g 28.5 g 魚介 大豆
25月	ごはん ぎゅうにゅう たらふうみあげ わふうサラダ にらたまみそしる	たら かまぼこ はなかつお みそ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんにじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん レモン	ごめ ごむぎ かたくり さとう	あぶら マヨネーズ	654 kcal 26.4 g 22.3 g 海そう 淡色野菜
26月	ピピンパふうどん ぎゅうにゅう パンサンサー ワンタンスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんにじん こまつな あおねぎ	はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ もやし りんご にんにく	ごめ さとう はるさめ ごむぎ	あぶら	651 kcal 25.6 g 20.8 g 魚介 いも
27月	ごはん ぎゅうにゅう にくしのだおろしに こんにゃくサラダ さつまいも	うすあげ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	ごめ さとう	あぶら ごま	657 kcal 22.6 g 19.7 g きのこ 乳製品
28月	たきこみごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうき おだし のっぺいじる つきみだんご	とりにく あかうお はなかつお みそ	ぎゅうにゅう	にんにじん ほうれんそう あおねぎ	しいたけ キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ もやし ごぼう こんにゃく	ごめ さとう かたくり さといも だんご	あぶら	662 kcal 29.7 g 13.6 g 海そう 果物
29月	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくの パーベキューソースがけ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにじん トマト インゲン	しそねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく しょうが りんご	パン さとう じゃがいも かたくり	あぶら	665 kcal 27.0 g 23.2 g 大豆 小魚

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



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8・9月) (中学校)

(今月の目標) 生活リズムを整えよう

Main table for school lunch menu (left page) with columns for date, menu name, and 6 groups of ingredients with their respective energy and nutrient values.



(旬の味覚)

ピーマン かぼちゃ なす トマト オクラ きゅうり さつまいも なし さば いわし

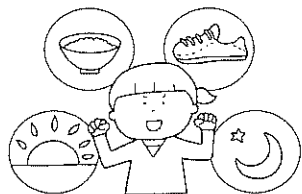
Main table for school lunch menu (right page) with columns for date, menu name, and 6 groups of ingredients with their respective energy and nutrient values.

* 材料の都合などで献立を変更することがあります。

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、栄養など、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！



野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、積極的に食べましょう！

給食レシピ紹介

前回、納豆あえのレシピを掲載しましたが、納豆「サラダ」のレシピも知りた〜い！という声を多数いただきましたので、ご紹介します。給食で大人気のサラダです。納豆が苦手な方も、この味付けならどうでしょうか？

【納豆サラダ】

☆材料<4人分>

- ひきわり納豆・・・ 1パック
- キャベツ・・・・・・ 100g
- にんじん・・・・・・ 50g
- ほうれん草・・・・・・ 100g
- ハム・・・・・・ 3枚

- マヨネーズ・・・・ 大さじ2
- しょうゆ・・・・・・ 小さじ1/3
- みそ・・・・・・ 小さじ1/3

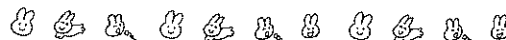
☆作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて冷ました後、2cm幅に切る。
- ② キャベツとにんじんは、千切りにし、さっとゆでて冷ます。
- ③ ハムは、短冊切りにする。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 野菜とハムをAの調味料であえる。
- ⑥ 最後にひきわり納豆を入れて、しっかり混ぜ合わせる。

十五夜 ~今年は9月29日~

秋は空気が澄み、夜空がとてもきれいに見えます。そうした秋の伝統行事に「お月見」があります。お月見には米の豊作を願い、お米から作った粉を使って月見団子を作り、稲穂に見立てたすすきを飾り、その時期に収穫された農作物をお供えます。

給食では、28日に『お月見献立』を実施します。さといもを入れた汁や、デザートのみたらし団子でお月見気分を味わいます。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

