

学校給食こんだてひょう

令和5年 8・9月

松江市立宍道学校給食センター

(小学校)

<今月の目標>

なつ ころから 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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん		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どのえ びようきをよぼうします	エネルギーのもとになり からだをうごかします		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		
30 (水)	ごはん	カラフルにみそごはん ほうれんそうのおひたし フルーツポンチ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン きピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ りんご みかん パイナップル もも ナタデココ	ごはん さとう しらたまもち	あぶら 海藻類	691 22.6 17.7
31 (木)	パン	セルフフィッシュバーガー (しるみぎかなフライ、 タルタルソース) げんきサラダ ABCスープ	ホキ チキンハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ こんぶ	パセリ パセリ トマト にんじん とうもろこし こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン パンこ こむぎこ こめこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら 種実類	622 24.6 24.2
1 (金)	おぎごはん	なつやさいカレーライス プレーンオムレツ ひじきのマリネ	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	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	おぎごはん じゃがいも さとう はちみつ	あぶら 魚介類	676 26.1 22.4
4 (月)	ごはん	えだまめとうふのミンチカツ ごもくきんぴら なめこのみそしる	とりにく とうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん インゲン はねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく なめこ	ごはん パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま 果物類	634 22.0 20.4
5 (火)	コッペパン	セルフチリドッグ かいそうサラダ パンクンスープ	フランクフルト ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん	パセリ とうもろこし グリーンピース かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ	あぶら ごま 緑黄色 野菜	677 26.3 28.0
6 (水)	ごはん	やきししゃも(2び) そくせきづけ にくじゃが	ししゃも かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん キヌサヤ	きゅうり キャベツ たくあん たまねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら 野菜類	614 23.5 16.2
7 (木)	おぎごはん	鹿島給食センター おすすめ! とりにくのうめやき こんにやくサラダ だんごじる	とりにく チキンハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	うめ こんにやく もやし たまねぎ えのきたけ	おぎごはん さとう しらたまもち	ごまあぶら ごま 芋類	624 24.6 19.1
8 (金)	おぎごはん	きびなごのからあげ なっとうサラダ ごまキムチじる	きびなご なっとう チキンハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな だいこんば	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	おぎごはん こむぎこ こめこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま 海藻類	682 25.1 27.7
11 (月)	ごはん	しのだに めかぶサラダ かきたまじる	あぶらあげ とりにく ぶたにく ちくわ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ほししいたけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら 豆類	607 21.6 17.9
12 (火)	ちゅうかめん	みそラーメン だいがくミックス にじゅっせいきなし	ぶたにく みそ だいた	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし メンマ にじゅっせいき なし	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら 緑黄色 野菜	670 26.9 19.6
13 (水)	パン	いわしのトマトに チーズマヨサラダ おくらのスープ	いわし ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん おくら	たまねぎ レモンかじゅう キャベツ ぶなしめじ	パン ブルーベリージャム さとう こめこ じゃがいも	マーガリン ノンエッグ マヨネーズ 海藻類	641 24.3 27.3

家庭で補っていただきたい食品群です。

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・さば・いか

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん		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どのえ びようきをよぼうします	エネルギーのもとになり からだをうごかします		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		
14 (木)	おぎごはん	とりにくのからあげ マロニーのすのもの かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ はねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	おぎごはん かたくりこ マロニー さとう	あぶら 魚介類	659 23.3 22.8
15 (金)	おぎごはん	さばのこうみそやき きりぼしだいこんの のりマヨサラダ とりつくねじる	さば みそ チキンささみ とりにく	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん だいこんば こまつな	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ごぼう れんこん	おぎごはん さとう さといも かたくりこ	ごま ノンエッグ マヨネーズ あぶら 乳製品	672 28.9 25.2
19 (火)	パン	えびカツサンド (えびカツ、スライスチーズ) はなやさいサラダ おまめのスープ	えび たら ウイナー だいた	ぎゅうにゅう スライスチーズ	ブロッコリー にんじん とうもろこし えだまめ	たまねぎ カリフラワー キャベツ レモンかじゅう	パン パンこ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも きんときまめ	あぶら オリーブオイル 種実類	646 30.8 24.6
20 (水)	ごはん	ぶたキムチ じゃがいものちゅうかサラダ はるさめスープ	ぶたにく チキンハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ きくらげ きゅうり ほししいたけ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら 海藻類	606 24.2 16.7
21 (木)	おぎごはん	ハンバーグの おろしソースかけ アーモンドあえ さわにわん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん ゆずかじゅう キャベツ ごぼう ほししいたけ	おぎごはん パンこ かたくりこ さとう マロニー	アーモンド 豆類	621 23.8 20.0
22 (金)	おぎごはん	とりにくとうやとうふの あげに ごぼうサラダ きのこのみそしる	とりにく こうやとうふ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ	おぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 芋類	695 25.3 27.2
25 (月)	ごはん	シューマイ(2こ) はっぽうさい パンパンジーサラダ	ぶたにく イカ チキンささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい キャベツ もやし きゅうり	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら 海藻類	608 25.9 16.8
26 (火)	ごはん	おやこどん さごしのどりからやき こまつなのゆかりあえ	とりにく たまご さごし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ あかしそ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら 乳製品	612 30.5 19.0
27 (水)	こくとうパン	かぼちゃコロケ マカロニサラダ ミネストローネ	ぶたにく チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん とうもろこし トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	パン パンこ かたくりこ こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル 豆類	649 20.8 25.4
28 (木)	おぎごはん	なすとぶたにくのみそいため ちくざあえ もずくのすましじる	ぶたにく みそ いりたまご ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	あかピーマン きピーマン ほうれんそう にんじん はねぎ	なす たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	おぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら 芋類	604 27.6 20.0
29 (金)	おぎごはん	あかうおのさいきょうやき ごもくなます けんちんじる おつきみだんご	あかうお みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう こんにやく	おぎごはん さとう さといも かたくりこ おつきみだんご	ごま 緑黄色 野菜	632 25.5 13.3

家庭で補っていただきたい食品群です。

地場産物

みそ・じゃがいも
まつえしきんまい あお
松江市産米・青ねぎ



学校給食こんだてひょう

令和5年 8・9月

松江市立宍道学校給食センター

(中学校)

<今月の目標>

夏バテの心と体を
リフレッシュしよう!



		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		
30 (水)	ごはん	カラフル肉みそごはん ほうれんそうのおひたし フルーツポンチ	ぶたひき肉 ぎゅうひき肉 みそ ちくわ かつお節	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう にんじん	玉ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ りんご みかん パイナップル もも ナタデココ	ごはん さとう 白玉もち	油 海藻類	860 26.4 19.9
31 (木)	パン	セルフフィッシュバーガー (白身魚フライ、 タルタルソース) 元気サラダ ABCスープ	ホキ チキンハム かつお節 ベーコン	牛乳 粉チーズ こんぶ	パセリ バセリ トマト にんじん とうもろこし 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン パン粉 小麦粉 米粉 さとう マカロニ じゃがいも	油 種実類	804 30.6 28.2
1 (金)	麦ごはん	夏野菜カレーライス プレーンオムレツ ひじきのマリネ	ぶた肉 卵 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	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	麦ごはん じゃがいも さとう はちみつ	油 魚介類	864 31.9 26.5
4 (月)	ごはん	枝豆とうふのミンチカツ 五目きんぴら なめこのみそ	とり肉 とうふ 厚揚げ みそ	牛乳	枝豆 にんじん インゲン 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく なめこ	ごはん パン粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ごま 果物類	817 27.2 24.8
5 (火)	コッペパン	セルフチリドッグ かいそうサラダ パンパキンスープ	フランクフルト ツナ ベーコン	牛乳 わかめ こんぶ 寒天	パセリ とうもろこし グリーンピース かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくり粉	油 ごま 緑黄色 野菜	881 32.9 33.8
6 (水)	ごはん	焼きししゃも(3び) そくせきづけ にくじゃが	ししゃも かつお節 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん キヌサヤ	きゅうり キャベツ たくあん 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごま 油 野菜類	778 28.9 19.0
7 (木)	麦ごはん	鹿島給食センター おすすめ! とり肉の梅焼き こんにゃくサラダ だんご	とり肉 チキンハム 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	梅 こんにゃく もやし 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん さとう 白玉もち	ごま 油 ごま 芋類	811 32.6 24.6
8 (金)	麦ごはん	きびなごのからあげ 納豆サラダ ごまキムチ	きびなご 納豆 チキンハム ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜 大根葉	キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ	麦ごはん 小麦粉 米粉 さとう じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま 海藻類	847 29.6 31.7
11 (月)	ごはん	信田に めかぶサラダ かきたま	油あげ とり肉 ぶた肉 ちくわ かつお節 卵	牛乳 めかぶ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ほししいたけ	ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも	油 豆類	751 24.9 19.8
12 (火)	ちゅうかめん	みそラーメン 大学ミックス 二十世紀梨	ぶた肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ にぼし	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし メンマ 二十世紀梨	ちゅうかめん さつまいも かたくり粉 さとう	油 緑黄色 野菜	841 33.1 22.0
13 (水)	パン	いわしのトマトに チーズマヨサラダ おくらのスープ	いわし ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん おくら	玉ねぎ レモンかじゅう キャベツ ぶなしめじ	パン ブルーベリー さとう 米粉 じゃがいも	マーガリン ノンエッグ マヨネーズ 海藻類	799 30.0 31.7

家庭で補っていただきたい食品群です。

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・さば・いか

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

		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		
14 (木)	麦ごはん	とり肉のからあげ マロニーのすの物 かぼちゃのみそ	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	麦ごはん かたくり粉 マロニー さとう	油 魚介類	852 30.9 29.0
15 (金)	麦ごはん	さばの香味みそ焼き 切り干し大根の りマヨサラダ とりつくね	さば みそ チキンささみ とり肉	牛乳 もみのり	にんじん 大根葉 小松菜	切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ ほししいたけ えのきたけ ごぼう れんこん	麦ごはん さとう 里いも かたくり粉	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油 乳製品	835 34.4 28.8
19 (火)	パン	えびカツサンド (えびカツ、スライスチーズ) 花野菜サラダ お豆のスープ	えび たら ウインナー 大豆	牛乳 スライスチーズ	ブロッコリー にんじん とうもろこし 枝豆	玉ねぎ カリフラワー キャベツ レモンかじゅう	パン パン粉 かたくり粉 小麦粉 さとう じゃがいも 金時豆	油 オリーブオイル 種実類	817 37.0 28.2
20 (水)	ごはん	ぶたキムチ じゃがいものちゅうかサラダ 春雨スープ	ぶた肉 チキンハム かまぼこ	牛乳	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ きくらげ きゅうり ほししいたけ	ごはん かたくり粉 じゃがいも さとう 春雨	油 ごま 海藻類	759 28.5 18.8
21 (木)	麦ごはん	ハンバーグの おろしソースかけ アーモンドあえ さわにわん	ぶた肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 ゆずかじゅう キャベツ ごぼう ほししいたけ	麦ごはん パン粉 かたくり粉 さとう マロニー	アーモンド 豆類	793 29.1 23.7
22 (金)	麦ごはん	とり肉と高野豆腐のあげに ごぼうサラダ きのこのみそ	とり肉 高野豆腐 ツナ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	ごぼう キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ 芋類	864 29.8 31.2
25 (月)	ごはん	シューマイ(3こ) 八宝菜 パンパンジーサラダ	ぶた肉 いか チキンささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ ほししいたけ 白菜 キャベツ もやし きゅうり	ごはん かたくり粉 さとう 小麦粉	油 海藻類	786 31.6 20.2
26 (火)	ごはん	親子どん さごしのピリから焼き 小松菜のゆかりあえ	とり肉 卵 さごし ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ 赤しそ	ごはん かたくり粉 さとう	ごま 油 乳製品	765 35.9 21.4
27 (水)	黒とろパン	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ ミネストローネ	ぶた肉 チキンハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん とうもろこし トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	パン パン粉 かたくり粉 小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル 豆類	847 25.8 31.8
28 (木)	麦ごはん	なすとぶた肉のみそいため 千草あえ もずくのすまし	ぶた肉 みそ イリ卵 ツナ とり肉 油あげ	牛乳 もずく	赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	なす 玉ねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	油 ごま 芋類	759 32.7 22.6
29 (金)	麦ごはん	赤魚の西京焼き 五目なます けんちんじる お月見団子	赤魚 みそ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 きゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	麦ごはん さとう 里いも かたくり粉 お月見団子	ごま 緑黄色 野菜	784 30.1 14.6

家庭で補っていただきたい食品群です。

地場産物

みそ・じゃがいも

松江市産米・青ねぎ



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。

元気に過ごすために 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!



給食レシピ(4人分)

ひじきのマリネ(1日)

芽ひじき	4g
キャベツ	100g
コーン缶	23g
ツナ缶	30g
プロセスチーズ	30g
サラダ油	小さじ1
穀物酢	小さじ2
砂糖	☆ 小さじ2
食塩	少々
こしょう	少々

- ① 芽ひじきは水またはお湯で戻しておく。
- ② キャベツは千切りにし、チーズは5mmの角切りにする。
- ③ コーン缶、ツナ缶は汁気を切っておく。
- ④ ☆を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 具材とドレッシングを和える。

煮物にすることが多いひじきですが、洋風においしく食べられるレシピを紹介します。

鶏肉の梅焼き(7日)

鶏モモ肉(50~60g)	4切れ
梅肉ペースト(梅干しをつぶしても可)	11g
砂糖	☆ 小さじ1/2
料理酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1弱

- ① ☆を混ぜ合わせて、調味液を作る。
- ② 調味液に鶏肉を浸し、下味をつける。
- ③ フライパン、またはオーブンで焼く。(フライパンで焼く場合はサラダ油を適量しいてください。)

梅に含まれるクエン酸の効果で、夏の暑さに疲れた体を回復させてくれるメニューです。

けんちん汁(29日)

水	500ml
かつお節(だし用)	12g
にんじん	36g
玉ねぎ	65g
里芋	80g
ごぼう	35g
こんにゃく	40g
木綿豆腐	80g
食塩	少々
薄口しょうゆ	☆ 大さじ1
料理酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1強
水(水溶性用)	小さじ1強
葉ねぎ	16g

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、里芋は4等分、ごぼうはさがぎにし、こんにゃくは1cm角、豆腐は1.5cm角のさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 里芋は下茹でしておく。
- ③ かつお節でだしをとる。(ご家庭でお使いのおだしでも可)
- ④ にんじん→たまねぎ→ごぼう→里芋→こんにゃく→豆腐の順に入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤ 具材がやわらかくなったら、☆を入れ調味する。
- ⑥ 片栗粉を水溶性用の水で溶いて、水溶性片栗粉をつくる。鍋に回し入れ、とろみをつける。
- ⑦ 最後に葉ねぎを入れる。

だんだんと涼しくなるこれからの季節に旬を迎える食材を多く取り入れ、とろみのある汁で体の中から温まる料理です。