

令和5年 8・9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 夏バテの心と体をリフレッシュしよう!



※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。

日	こんだて	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	
		血や肉となりからだをつくります	からだのちようしをどとのえ元氣になります				
8/30 水	牛乳 もずくどん パンサンスー ちゅうかスープ	ぶたにく たまご	牛乳 もずく	ほうれんそう トマト にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし えのき	こめ むぎ さとう マロニー	あぶら
31 木	牛乳 りんごパン カレーポテトコロッケ ビーンズサラダ チキンスープ	ぶたにく だいず ツナ とりにく	牛乳	にんじん えだまめ ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング
9/1 金	牛乳 ごはん あじのピリカラフル ひじきサラダ とうにゅうみそスープ	あじ ベーコン とうにゅう みそ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
4 月	牛乳 ごはん とりにくとえだまめのあげに かんでんいりすのもの とうふのすましじる	とりにく とうふ	牛乳 かんでん わかめ	えだまめ トマト にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま
5 火	牛乳 キャロットパン さけのうめマヨやき げんきサラダ ミネストローネ	さけ ハム かつおぶし ウインナー	牛乳 こんぶ	トマト ブロッコリー	うめ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ
6 水	牛乳 麦ごはん かぼちゃのポークカレー ほうれんそうのサラダ なしのヨーグルトあえ	ぶたにく ささみ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし バナナ ナタデココ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま
7 木	牛乳 まるパン (セルフてりやきハンバーガー) てりやきハンバーグ ツナポテトサラダ はるさめスープ	とうふ とりにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり えのき	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	ノンエッグマヨ
8 金	牛乳 ごはん やきぎょうざ そうめんうりナムル マーボーじる	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん ピーマン こまつな	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく しいたけ いとうり きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま
11 月	牛乳 ごはん ぶたにくとなすのごまソースいため もやしのちゅうかサラダ とうがんのちゅうかスープ	ぶたにく ハム	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	なす もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ とうがん えのき	こめ さとう	あぶら ごま
12 火	牛乳 こくとうパン さかなのケチャップマヨあえ おからサラダ ほうれんそうのスープ	ホキ おから ささみ	牛乳	いんげんまめ にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモン キャベツ しめじ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
13 水	～こんだてリレー～ 牛乳 麦ごはん とりにくのうめやき ひじきとこうやとうふのいそに かきたまじる	とりにく とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ チンゲンサイ	うめ こんにゃく たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら

日	こんだて	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	
		血や肉となりからだをつくります	からだのちようしをどとのえ元氣になります				
14 木	牛乳 ソフトめん ミートソース オムレツ コールスローサラダ	ぶたにく だいず たまご ハム	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	めん こむぎこ	あぶら ドレッシング
15 金	牛乳 わかめごはん さばのたつたあげ キャベツのごますあえ こまつなのみそじる	さば かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
19 火	牛乳 ごはん わかどりのからあげ ゆかりあえ けんちんじる	とりにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく もやし ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら
20 水	牛乳 麦ごはん はまちのてりやき おかかのりあえ さつまいものみそじる	ハマチ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ レンコン たまねぎ なめこ	こめ むぎ さつまいも	ごま
21 木	牛乳 まるパン きなこクリーム なすとかぼちゃのミートソースやき えだまめサラダ ウインナースープ	ぶたにく ささみ ウインナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ えだまめ にんじん ブロッコリー	たまねぎ なす キャベツ もやし しめじ	パン ジャム	あぶら ドレッシング
22 金	牛乳 ごはん こうやとうふのたまごとじ のりごまあえ なめこのみそじる	とうふ とりにく たまご ツナ みそ	牛乳 のり	いんげんまめ ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ なめこ	こめ さとう さつまいも	ごま
25 月	牛乳 ちゅうかどん バリバリはるまき じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく たまご	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ レンコン しいたけ たけのこ きくらげ とうもろこし	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら
26 火	牛乳 コッペパン (セルフホットドッグ) ポークフランク キャベツとひじきのマリネ じゃがいものスープ	ウインナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら
27 水	牛乳 麦ごはん やしやしやも あかピーマンのサラダ ちくぜんに	しやしや とりにく	牛乳	ほうれんそう ピーマン にんじん いんげんまめ	キャベツ たまねぎ とうもろこし ごぼう レンコン こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら
28 木	牛乳 ピタパン (ピタパンミートサンド) ミートサンドのぐ マカロニポテトサラダ キャベツのスープ	とりにく ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー ピーマン ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
29 金	～じゅうごやこんだて～ 牛乳 ごはん さんまのみぞれに おかかあえ さといものみそじる つきみだんこ	さんま かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう さとう だんご	



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の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！



8・9月の給食レシピ紹介

<もずくどん>

【材料】4人分

- ・ごはん … 適量
- ・豚ひき肉 … 100g
- ・しょうが … 少々
- ・にんにく … 少々
- ・油 … 小さじ2
- ・たまねぎ … 120g
- ・コーン … 10g
- ・もずく … 80g
- ・ほうれん草 … 60g
- ・酒 … 小さじ2
- ・みりん … 大さじ1
- ・薄口しょうゆ … 大さじ1
- ・濃口しょうゆ … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ2

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、もずくは一口大、ほうれん草は3cm程度、しょうがとにんにくはすりおろす。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉をしょうがとにんにくで炒める。
- ③ 豚ひき肉の色が変わったら、たまねぎを加える。
- ④ コーンともずくを加える。
- ⑤ ☆の調味料を加える。
- ⑥ ほうれん草を加えて、火を止める。
- ⑦ 最後に、ごはんの上にのせたら完成。

☆

混ぜごはんやどんぶりは、暑い日でも食べやすいのでオススメですよ^^

大人気のポテトサラダを、簡単にアレンジ！

<ツナポテトサラダ>

【材料】4人分

- ・シーチキン … 20g
- ・じゃがいも … 150g
- ・にんじん … 1/4個
- ・きゅうり … 50g
- ・こしょう … 少々
- ・薄口しょうゆ … 小さじ1
- ・マヨネーズ … 大さじ3

【作り方】

- ① じゃがいもは角切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に熱湯を沸かし、①を茹でる。
- ③ ②をざるにあげ、熱が冷めたらボウルに移す。
- ④ ③にシーチキンと、よく混ぜ合わせた♡の調味料を加える。
- ⑤ 具材と調味料をよく混ぜ合わせたら完成。

♡