



7月

こんげつ もくひょう

今日の目標

あつ 暑さに負けない食事をしよう

がっこう きゅうしよく ひょう
学校給食こんだて表

令和6年7月

松江市立東出雲学校給食センター



お も な ざ い り よ う

あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
おもにからだをつくる もとになるしよくひん		おもにからだのちようしを とどけるしよくひん		おもにエネルギーの もとになるしよくひん	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
ぶたにく かまぼこ	牛乳 チーズ もずく	トマト えだまめ ブロッコリー にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ カリフラワー きゅうり レモンかじゅう とうもろこし パイナップル	こめ さとう	あぶら オリーブあぶら アーモンド ごまあぶら
ホキ あぶらあげ みそ	牛乳 じゃこ	ピーマン あかピーマン にんじん かぼちゃ はねぎ	うめ きピーマン もやし こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
とりにく たまご	牛乳	パセリ こまつな えだまめ にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ エリンギ レタス	パン いちごジャム かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
さば ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳 わかめ	あかピーマン にんじん こまつな	キャベツ きゅうり きピーマン とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	
とりにく ぶたにく かつおぶし なっとう ハム みそ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん オクラ はねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ さとう かたくりこ そうめん ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ
ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ナタデココ みかん パイナップル もも	ちゅうかめん こむぎ だんご さとう	ごまあぶら
いわし ハム かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト だいこん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら

日(曜)	こ ん だ て	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 水	~パリオリンピック・パラリンピック献立~ コッペパン クロケット フレンチサラダ ラタトゥイユ	ぶたにく りな とりにく だいず	牛乳	こまつな あかピーマン ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ きピーマン なす	パン さとう かたくりこ じゃがいも パン	あぶら
11 木	なつやさいカレーライス オムレツ かいそうサラダ	ぶたにく たまご ツナ	牛乳 わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ	あぶら
12 金	ごはん とりにくのレモンソースかけ チーズマヨサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ こむぎ かたくりこ さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
16 火	ピリからにくみそごはん きりぼしだいこんのちゅうかあえ モロヘイヤのスープ	ぶたにく きゅうにく みそ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん いんげんまめ モロヘイヤ	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら
17 水	コッペパン(セルフホットドッグ) ウインナー ツナポテトサラダ オニオンスープ	ウインナー ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
18 木	むぎごはん とびうおのなんばんづけ きゅうりのそくせきづけ さわにわん	とびうお かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん ごぼう えのきたけ	こめ むぎ さとう マロニー	あぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	649kcal	812kcal
たんぱく質	25.4g	30.6g

季節の行事「七夕」



7月7日は七夕(たなばた)です。1年に1度だけ、この日の夜に、天の川を渡って、「彦星(ひこぼし)」と「織姫(おりひめ)」が出会うことができるという、伝説をもとにした、星まつりの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いてかざったり、「そうめん」を食べたりします。

給食では、7月5日に七夕にちなんだ献立が登場します。お楽しみに!



7月 給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏を元気にのりきるためには規則正しい食生活が大切です。『栄養』『運動』『休養』のバランスをとり、暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう。



夏の食生活 ～元気に過ごすためのポイント～

暑さをのりきるための食生活のポイントを紹介します。夏休みの間も意識して、生活してみましょう。



朝ごはんは しっかり食べよう！	夏野菜を食べよう！
1日3回の食事は、生活リズムを整えるのにも大切です。とくに、朝ごはんは1日の始まりのもとです。また、みそ汁なども水分補給に役立ちますよ。 	太陽をたっぷり浴びた、夏の野菜や果物には、ビタミン類・ミネラル・水分がたっぷりです。食事だけでなく、スイカやトマトなどをおやつに取り入れてみるのはいかがでしょうか？ 
早寝・早起きをしよう！	冷たいものの飲みすぎ・食べ過ぎに注意！
楽しい行事がたくさんある夏休みは、ついつい寝るのが遅くなりがちです。疲れを早くとるためにも、早寝・早起きを心がけ、しっかり睡眠をとりましょう。 	冷たいアイスやジュースの飲みすぎは、胃腸の調子を崩して夏バテの原因にもなります。また、知らず知らずのうちに糖分の取りすぎにもつながるので、適度な量を心がけましょう。 
牛乳・乳製品も忘れずに！	冷房に気を付けよう！
休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれているので、夏休み中でも、しっかりとるよう心がけましょう。 	冷房のきいた部屋に長時間いると、体調を崩してしまいます。時には、外に出て体を動かし、爽やかな汗をかきましょう。 



おいしい！給食レシピ



7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。

<夏野菜のカレー酢の物>

【材料】4人分

- ・キャベツ …100g
- ・きゅうり …60g
- ・カラーピーマン …30g
- ・乾燥わかめ …1g
- ・コーン缶 …20g
- ・酢 …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ1
- ・塩 …少々
- ・うすくちしょうゆ …小さじ1
- ・カレー粉 …少々

A

【作り方】

- ① キャベツ、きゅうり、カラーピーマンを千切りにする。
- ② きゅうりは塩もみをして水で流し、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 乾燥わかめは水で戻し、水分をしばって冷蔵庫で冷やす。
- ④ 鍋に水を入れて沸騰させ、キャベツ、カラーピーマンを入れてゆでる。
- ⑤ ④をザルにあげ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 混ぜ合わせたAの調味料と、②③⑤とコーンを混ぜたら完成。

☆7月の新メニューです☆

暑くて食欲がわかないときも食べやすい、あっさりとした酢の物に、みなさんの大好きなカレー風味がする、新感覚な味になっています。お楽しみに！

夏の健康づくりに『夏野菜』

★暑い季節に必要な栄養素がたっぷり★

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

なす



油との相性がよく、揚げたり、炒めたりすることで甘味が増し、夏場のスタミナ強化に役立つ野菜です。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、体のむくみや疲労の解消にもつながります。