



令和6年7月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）

今月の目標 ～ 暑さに負けない食事をしよう ～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの		おもにしょうしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で残したい 食品
1 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき *ごまじゃこサラダ *けんちんじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく しょうが にんにく	ごめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	620 魚介 緑黄色 野菜
2 火	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのてりやき *こんぶあえ *ぶたじる	さわら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが	ごめ さとう じゃがいも		595 卵 種実
3 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのスタミナやき *いそかえ *しらたまじる	とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	ごめ むぎ しらたまもち		617 大豆製品 淡色野菜
4 木	ごはん ぎゅうにゅう *あげさばのソースかけ *わふうサラダ *かぼちゃのみそしる	さば ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	もやし たまねぎ	ごめ さとう ごむぎこ でんぶん	ごま あぶら ノンエッグ マヨネーズ	747 肉 くだもの
5 金	えだまめゆかりごはん ぎゅうにゅう *あつやきたまご *なすとぶたにくのみそいため *そうめんじる *れいとうみかん	たまご ぶたにく みそ なすと	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん オクラ しそ ねぎ	えだまめ たまねぎ なす ほししいたけ みかん しょうが にんにく	ごめ むぎ さとう でんぶん そうめん	あぶら	673 魚介 海そう
七夕献立								
8 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのあますうため *ごまドレッシングサラダ *トマたまスープ	ぶたにく ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり エリンギ レタス にんにく しょうが	ごめ むぎ ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	652 大豆製品 くだもの
9 火	ごはん ぎゅうにゅう *さわらの みそマヨネーズやき *げんきサラダ *さわにわん	さわら みそ ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しろねぎ	ごめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	638 卵 いも

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

★物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。



今月の献立ポイント

- ・食欲を増し、食べやすいメニューを取り入れます。
- ・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をします。



旬の食材・地元産の食材

ピーマン なす かぼちゃ
トマト きゅうり えだまめ
オクラ モロヘイヤ とうもろこし

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの		おもにしょうしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で残したい 食品
10 水	みそラーメン ぎゅうにゅう *あじのカレーあげ ・アーモンドあえ	ぶたにく みそ あじ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし めんま とうもろこし キャベツ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん	あぶら アーモンド	652 肉 いも
11 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのごまがらめ ・きゅうりとわかめの すのもの ・とうふのすましじる	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ だけのこ えのきだけ にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	676 魚介 緑黄色 野菜
12 金	パイナップルパン ぎゅうにゅう *ハンバーグの デミグラスソースかけ ・グリーンサラダ ・かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ グリーン アスパラガス	パイナップル アップル キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン さとう	オリーブ あぶら あぶら	735 卵 淡色野菜
16 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのさっぱりやき ・ごまあえ ・かしまじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	602 魚介 くだもの
17 水	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのかわりづけ ・ねばねばサラダ ・かきたまじる	さわら かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん オクラ モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ	こめ こむぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら	670 肉 淡色野菜
18 木	なつやさいかレーライス （むぎごはん なつやさいかレー） ぎゅうにゅう *ミンチカツ ・フルーツミックス	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	えだまめ たまねぎ なす りんご パイナップル アップル もも ごぼう にんにく	こめ むぎ パン ナタデココ	あぶら	782 卵 いも

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトルに入っている飲み物を飲むときに、口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は、時間がたつと、飲み物に含まれている栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分が多い炭酸飲料、乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。

また、毎日使う水筒も、毎日きれいに洗い、乾燥させましょう!





令和6年7月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～ 暑さに負けない食事をしよう ～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー （kcal） 家で残りたい 食品
								
1 月	麦ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・ごまじゃこサラダ ・けんちん汁	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく しょうが にんにく	ごめ おむぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	794 魚介 緑黄色 野菜
2 火	ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き ・昆布あえ ・豚汁	さわら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが	ごめ さとう じゃがいも		784 卵 種実
3 水	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のスタミナ焼き ・磯香あえ ・白玉汁	とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	ごめ おむぎ しらたまもち		789 大豆製品 淡色野菜
4 木	ご飯 牛乳 *揚げさばのソースかけ ・和風サラダ ・かぼちゃのみそ汁	さば ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	もやし たまねぎ	ごめ さとう おむぎ でんぶん	ごま あぶら ノンエッグ マヨネーズ	942 肉 くだもの
5 金	枝豆ゆかりご飯 牛乳 *厚焼卵 *なすと豚肉のみそ炒め ・そうめん汁 ・冷凍みかん	たまご ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん オクラ しそ ねぎ	えだまめ たまねぎ なす ほししいたけ みかん しょうが にんにく	ごめ おむぎ さとう でんぶん そうめん	あぶら	853 魚介 海そう
七夕献立								
8 月	麦ご飯 牛乳 *豚肉の甘酢炒め ・ごまドレッシングサラダ ・トマトまスープ	ぶたにく ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり エリンギ レタス にんにく しょうが	ごめ おむぎ おむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	835 大豆製品 くだもの
9 火	ご飯 牛乳 *さわらの みそマヨネーズ焼き ・元気サラダ ・沢煮碗	さわら みそ ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ しるねぎ	ごめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	806 卵 いも

七夕献立

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

★物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。



今月の献立ポイント

- ・食欲を増し、食べやすいメニューを取り入れます。
- ・食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をします。



旬の食材・地元産の食材

ピーマン なす かぼちゃ
トマト きゅうり えだまめ
オクラ モロヘイヤ とうもろこし

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で残りたい 食品
10 水	みそラーメン 牛乳 *あじのカレー揚げ *アーモンドあえ	ぶたにく みそ あじ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし めんま とうもろこし キャベツ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん	あぶら アーモンド	864 肉 いも
11 木	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のごまがらめ *きゅうりとわかめの酢の物 *豆腐のすまし汁	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ だけのこ えのきたけ にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	868 魚介 緑黄色 野菜
12 金	パインアップルパン 牛乳 *ハンバーグの デミグラスソースかけ *グリーンサラダ *かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ グリーン アスパラガス	パイン アップル キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン さとう	オリーブ あぶら あぶら	928 卵 淡色野菜
16 火	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のさっぱり焼き *ごまあえ *鹿島汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	790 魚介 くだもの
17 水	ご飯 牛乳 *さわらの変わり漬け *ねばねばサラダ *かきたま汁	さわら かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん オクラ モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ こむぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら	845 肉 淡色野菜
18 木	夏野菜カレーライス （麦ご飯 夏野菜カレー） 牛乳 *ミンチカツ *フルーツミックス	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	えだまめ たまねぎ なす りんご パイン アップル もも ごぼう にんにく	こめ むぎ パン オナデココ	あぶら	983 卵 いも

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトルに入っている飲み物を飲むときに、口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中細菌が入ります。そして、飲み残した場合は、時間がたつと、飲み物に含まれている栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分が多い炭酸飲料、乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。

また、毎日使う水筒も、毎日きれいに洗い、乾燥させましょう!

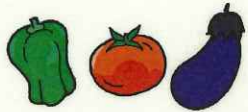


7月 給食だより

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏バテに注意が必要です。暑い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。



夏を元気にすごすために

早寝・早起きをしよう! 夏は、暑さで体がつかれます。つかれを早くとるためにも、早寝・早起きを心がけ、生活リズムをくずさないようにしましょう。 	朝食をしっかり食べよう! 1日のスタートは朝食から。休みの日もしっかり食べましょう。 
夏野菜を食べよう! 太陽をたっぷりあびた夏の野菜や果物には、暑い夏に必要な栄養がたっぷり! 	冷たいものの飲みすぎ・食べすぎに注意! 冷たいアイスやジュースの飲みすぎは、胃腸の調子をくずして夏バテの原因になります。<u>毎日アイスを食べたり、ジュースを飲んだりしない</u>ようにしましょう。 
牛にゅうも忘れずに飲もう! みなさんの体は、毎日成長しています。夏休みにも、毎日牛にゅうを飲んで、じょうぶな体をつくりましょう。 	冷房に気をつけよう! 冷房のきいた部屋に長い時間いると、体調をくずしてしまいます。体温調節をスムーズに行うために、外に出て体を動かし、さわやかな汗をかきましょう。 

作ってみませんか?

大人気の

給食レシピ



夏休みに、夏野菜を使って作ってみませんか?



元気サラダ

〈材料(4人分)〉

キャベツ	80g	・・・せん切り
にんじん	中 1/4 本	・・・せん切りし、塩少々をふってもむ。
きゅうり	中 1/3 本	・・・輪切りし、塩少々をふってもむ。
トマト	小 1/4 個	・・・角切り
ホールコーン(缶)	大さじ 3	・・・缶から出し、水を切る。
ハム(スライス)	2 枚	・・・半分に切ってせん切り
切り昆布(乾燥)	2g	・・・水でもどし、切る。
かつおぶし	1 パック(3~5g)	

塩・こしょう	少々
さとう	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
酢	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

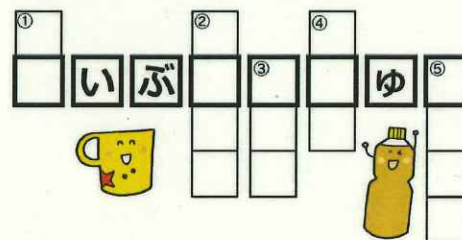
〈作り方〉

①調味料でドレッシングを作り、材料をあえる。

※給食では、野菜をゆでて作ります。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。