

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会 (令和6年 7月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	エネルギー (kcal)				
	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう チーズ のり ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん こまつな かぼちゃ あおねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう			小 648 中 797
1・月	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・にくしのだのふくめに ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・かぼちゃのみそしる							
2・火	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・さばのしおやき ・アーモンドあえ ・さわにわん	さば ぶたにく	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし ごぼう	ごはん	あぶら アーモンド	小 658 中 817
3・水	・ひやしちゅうか ・ぎゅうにゆう ・はまちのピリカラフル ・れいとうみかん	とりにく はまち	ぎゅうにゆう	トマト ピーマン にんじん	きゅうり もやし きくらげ えだまめ とうもろこし みかん	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら	小 703 中 869
4・木	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・とりにくの レモンペッパーやき ・コールスローサラダ ・マカロニスープ	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら	小 621 中 771
5・金	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・ほしのハンバーグ ・あまのがわサラダ ・うおそうめんのみそしる	とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゆう	トマト オクラ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 626 中 796
8・月	・コッペパン ・ぎゅうにゆう ★なつやさいのラトウイユ ・にんじんのラベ ・じゃがいもの とうにゆうポターージュ	とりにく ツナ だいず とうにゆう	ぎゅうにゆう	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり キャベツ レモン	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら オリーブオイル	小 643 中 805
9・火	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・とりにくと じゃがいものあげに ・しそあえ ・とうふのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう あじふんまつ	にんじん あおじそ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ なす	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	小 658 中 830

七夕献立

味めぐり：フランス

北センター校区



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	エネルギー (kcal)				
10・水	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゆう ・きりぼしだいこんの ベーコンいため ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく ぶたレバー ベーコン あつあげ	ぎゅうにゆう	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす りんご きりぼしだいこん とうもろこし パイナップル もも みかん なし	ごはん ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 678 中 840
11・木	・パイナップルパン ・ぎゅうにゆう ・さわらのバジルやき ・れんこんのごまドレサラダ ・トマたまスープ	さわら とりにく たまご	ぎゅうにゆう	パセリ バジル にんじん トマト	れんこん えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ レタス	パイナップルパン かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 665 中 841
12・金	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・キムチにくじゃが ・こいわしのこめこあげ ・もやしのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゆう こいわし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい こんにやく グリーンピース もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 697 中 863
16・火	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・とりにくのからあげ ・げんきサラダ ・もずくのみそしる	とりにく ロースハム かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゆう こんぶ もずく あじふんまつ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 665 中 829
17・水	・ごもくこめこうどん ・ぎゅうにゆう ・アジフライ ・ごますあえ	かまぼこ あぶらあげ あじ とりにく だいず	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	こめこうどん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	小 645 中 793
18・木	・ネバネバにくみそどんぶり ・ぎゅうにゆう ・ひじきとツナのサラダ ・はるさめと あつあげのスープ	とりにく ぶたにく みそ ツナ あつあげ	ぎゅうにゆう ひじき	モロヘイヤ にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	小 639 中 803

献立リレー：宍道センター

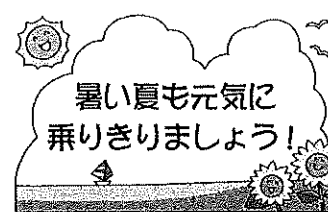
～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり
あおねぎ、にんじん、しいたけ

学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal

松江市のホームページでは、X(旧Twitter)にも
給食のレシピを紹介しています。 投稿しています。



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。



7月のこんだてだより

7月になり、気温がだんだんと高くなってきましたね。

夏休みも近づいてきました。規則正しい生活とバランスの良い食事に気をつけて、残りの1学期の学校生活も元気に過ごしましょう。

行事食の紹介

～七夕献立～ 7月7日は「七夕」です。



夏の夜空をイメージした星の形の「星のハンバーグ」と、天の川に見立てたはるさめを使った「天の川サラダ」が登場します。



今月の味めぐりはフランスです

フランス料理は、中華料理やトルコ料理とともに「世界三大料理」として有名です。豊富な調理技法や、調味料にこだわって作る料理は洗練された味わいで、美しい盛り付けも加わって、世界でも高く評価されています。

☆夏野菜のラタトゥイユ

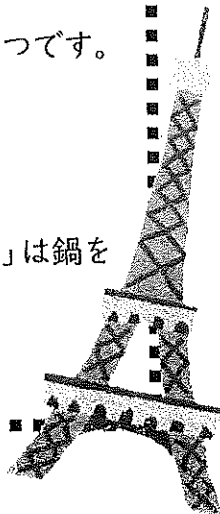
ラタトゥイユは、野菜の水分だけで煮込み、野菜の甘みやうま味が凝縮された栄養満点の南フランスの家庭料理です。フランス語の「トゥイエ (touiller)」には「混ぜる」という意味があり、かき混ぜながら煮込む料理とされています。玉ねぎやピーマン、ナスなどの野菜をオリーブオイルで炒め、トマトやハーブなどと一緒に煮込むのが基本です。給食のラタトゥイユには、夏野菜のなす、トマト、ズッキーニを使っています。

☆にんじんのラペ

ラペとはフランス語で千切り、細切りを意味します。フランスの定番家庭料理の一つです。給食では細切りにしたにんじんをキャベツ、きゅうり、ツナと一緒にサラダにしました。

☆じゃがいもの豆乳ポタージュ

ポタージュ (potage) とは、フランス語でスープのことを指します。「ポット (pot)」は鍋を意味し、鍋で煮だしたものをすべてポタージュと呼びます。




こまめな水分補給を!



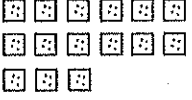



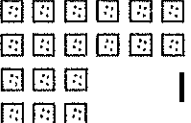




気温が高くなると気をつけなければならないのが「熱中症」です。放っておくと、命にかかわる危険もあるので特にこまめな水分補給が大切です。



汗には塩分やミネラル分も含まれます。汗をかいた後は、スポーツドリンクを飲むなど、活動に合わせて選ぶとよいでしょう。飲み物を選ぶときに知っておいてほしいのが、含まれている「砂糖の量」です。砂糖が多く含まれる飲み物の飲みすぎは、糖尿病などの病気につながる可能性があります。飲みすぎには気をつけましょう。

【飲み物に含まれている砂糖の量はどのくらい??】

※角砂糖 1個  ...4g

水・お茶類・コーヒー(無糖)  0個	炭酸飲料(500ml)   15個	スポーツ飲料(500ml)   9個
清涼飲料水(500ml)   18個	缶コーヒー(加糖)1本(185ml)   12個	エネルギー飲料1本(120ml)   10個

Let's cook

夏野菜のラタトゥイユ



【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 150g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・玉ねぎ 1個
- ・ズッキーニ 1本
- ・なす 1本
- ・トマト 1個
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・ケチャップ 大きじ1・1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・コンソメ 3g
- ・塩、こしょう 少々
- ・でんぷん 少々

【作り方】

- ① 鶏肉を2cm角の大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、トマトを1~2cm角のさいの目切り、なす・ズッキーニを1cm幅の半月切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①と赤ワインを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら、なす、ズッキーニを加えて炒め、トマトを加える。
- ⑥ Aの調味料を入れて味付けをしたらできあがり。