

7月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和6年7月) (小学校)

(今月の目標)
暑さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質 糖質
		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		きいろのしょくひん		
		ちやにくととりからだを つくりませ	体のちやうしきをとのえ げんきになります	エネルギーのもとになり からだをうごかします		家で補って いただきたい 食品群		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかサラダ もずくスープ	ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう	あぶら	656 kcal 25.3 g 17.7 g 海そう きのこ
2火	ごはん ぎゅうにゅう きこしのさいきょうやき だいこんのごま Mayo あえ いもちちじる	きこし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも ごむぎこ	マヨネーズ ごま	661 kcal 26.8 g 21.0 g 魚介 果物
3水	なつやさいカレー ぎゅうにゅう いかフリッター モロヘイヤのサラダ	ぶたにく いか ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ えだまめ にんじん モロヘイヤ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり りんご レモン	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	675 kcal 24.3 g 20.9 g 大豆 乳製品
4木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき あまのがわサラダ そうめんちる たなはたせりー	さば	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう そうめん ナタデココ せりー	あぶら	658 kcal 25.5 g 17.3 g いも 魚介
5金	かぼちゃパン ぎゅうにゅう とりにくとなすのトマトに ドレッシングサラダ コーンスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	659 kcal 25.1 g 22.5 g 海そう 雑穀
6土	ごはん ぎゅうにゅう たらのしょうゆあげ おからのいりに たぬきじる	たら とりにく うすあげ おから とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ にぼし ごんぱく えのきだけ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	652 kcal 26.8 g 19.7 g 魚介 乳製品
7日	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ごんぱくあえ なすのごまみそしる	とりにく ぶたにく みそ うすあげ	ぎゅうにゅう ごんぱく	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ なす しょうが	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	653 kcal 24.2 g 21.7 g きのこ 緑黄色野菜
8水	みそラーメン ぎゅうにゅう はるまき ヘルシーサラダ	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし メンマ キャベツ きゅうり ごんぱく しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう ごむぎこ かたくりこ はるさめ ごめこ	あぶら	656 kcal 24.0 g 23.1 g 海そう 乳製品
9木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのしおこうじやき のり Mayo あえ ぐたくさんじる	はまち ツナ とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	だいこん にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ にぼし	こめ さとう	マヨネーズ	666 kcal 27.7 g 23.5 g 大豆 淡色野菜

(旬の味覚)

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

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質 糖質
		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		きいろのしょくひん		
		ちやにくととりからだを つくりませ	体のちやうしきをとのえ げんきになります	エネルギーのもとになり からだをうごかします		家で補って いただきたい 食品群		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの ざっぱりしおからあげ えだまめとキャベツのサラダ トマたまスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	えだまめ トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ レタス にんにく しょうが	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	668 kcal 26.4 g 24.2 g 果物 いも
16火	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ トマトサラダ つくねのみそしる	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ぶなしめじ	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら ごま	652 kcal 25.9 g 21.9 g 乳製品 大豆
17水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため オクラのなつとうあえ のっぺいじる	ぶたにく なつとう みそ はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン にら ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう ごんぱく にんにく うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	650 kcal 27.8 g 19.7 g 乳製品 緑黄色野菜
18木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう シューマイの あまずあんかけ(2こ) ピーマンサラダ ごちくスープ	ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しるねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが ごんぱく ちやく もやし りんご	こめ さとう かたくりこ せりー ごむぎこ	あぶら	655 kcal 24.4 g 20.4 g 大豆 魚介

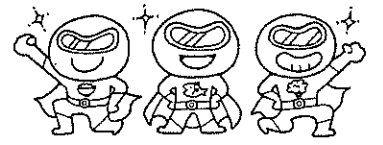
※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って
会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食
べたりします。給食でも、七夕にちなんだ献立が登場します！お楽しみに〜♪



しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、米類・バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜を
カップめんの中に加えましょう。食べごたえが
アップします。



7月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和6年7月) (中学校)

(今月の目標)
暑さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品群
		あかのしょくひん ちやびくとりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちよしきとえげん感になります	きいろのしょくひん 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	
1月	ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華サラダ もずくスープ	ぶたにく ツナ とうふ	きゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ だけのこと だいこん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう	あぶら	832 kcal 30.1 g 19.9 g 海そう きのこ
2火	ごはん 牛乳 さごしの西京焼き 大根のごまマヨあえ いももち汁	さごし とりにく みそ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも ごむぎこ	マヨネーズ ごま	829 kcal 31.8 g 23.7 g 魚介 果物
3水	夏野菜カレー 牛乳 いかフリッター モロヘイヤのサラダ	ぶたにく いか ちくわ	きゅうにゅう	かぼちゃ えだまめ にんじん モロヘイヤ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり りんご レモン	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	837 kcal 28.6 g 23.6 g 大豆 乳製品
4木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 天の川サラダ そうめん汁 七夕ゼリー	さば	きゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう そうめん ナタデココ ゼリー	あぶら	833 kcal 30.7 g 19.9 g いも 魚介
5金	かぼちゃパン 牛乳 鶏肉となすのトマト煮 ドレッシングサラダ コンスープ	とりにく とうにゅう	きゅうにゅう かいそう	かぼちゃ なす ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	829 kcal 31.1 g 26.6 g 海そう 糧実
8月	ごはん 牛乳 だらのしょうゆ揚げ おからの炒り煮 たぬき汁	たら とりにく うすあげ おから とうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう ごんにやく えのきだけ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	829 kcal 31.6 g 22.3 g 魚介 乳製品
9火	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 昆布あえ なすのごまみそ汁	とりにく ぶたにく みそ うすあげ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ なす しょうが	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	828 kcal 29.4 g 25.6 g きのこ 緑黄色野菜
10水	みそラーメン 牛乳 春巻き ヘルシーサラダ	ぶたにく みそ かまぼこ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ ちゅうかめん さとう キャベツ きゅうり ごんにやく しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう ごむぎこ かたくりこ はるさめ こめこ	あぶら	834 kcal 28.9 g 27.4 g 海そう 乳製品
11木	ごはん 牛乳 さかなの塩こうじ焼き のりマヨあえ 真だくさん汁	はまち ツナ とうふ うすあげ みそ	きゅうにゅう のり	だいこん にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ さとう	マヨネーズ	834 kcal 32.9 g 26.9 g 大豆 淡色野菜



(旬の味覚)

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

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品群
		あかのしょくひん ちやびくとりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちよしきとえげん感になります	きいろのしょくひん 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	
12金	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり塩から揚げ 枝豆とキャベツのサラダ トマたまスープ	とりにく ぶたにく たまご	きゅうにゅう	えだまめ トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ レタス にんにく しょうが	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	829 kcal 31.2 g 27.5 g 果物 いも
16火	ごはん 牛乳 あじの香味フライ トマトサラダ つくねのみそ汁	あじ とりにく みそ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ぶなしめじ	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら ごま	827 kcal 30.9 g 25.1 g 乳製品 大豆
17水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め オクラの納豆あえ のっぺい汁	ぶたにく なつとう みそ はなかつお とうふ	きゅうにゅう のり	あかピーマン ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう ごんにやく にんにく うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	827 kcal 33.2 g 22.2 g 乳製品 緑黄色野菜
18木	キムチチャーハン 牛乳 シューマイの甘酢あんかけ (3個) ピーマンサラダ 五目スープ	ぶたにく とりにく うすあげ	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しるねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく ちやくりんご	こめ さとう かたくりこ ピーマン ごむぎこ	あぶら	833 kcal 29.4 g 24.0 g 大豆 魚介

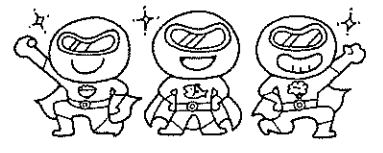
※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕にちなんだ献立が登場します！お楽しみに〜♪



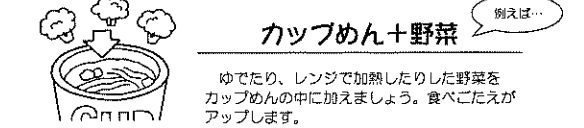
しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

ちょい足して 野菜をとろう



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

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。



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。

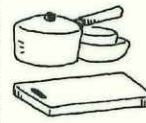
さあ夏休みだ！あなたも料理にチャレンジ！ 楽しく料理をするためのポイント



つくり方をよく覚えておきましょう。



せっけんで手をよく洗きましょう。



使う道具、食器をそろえておきましょう。



ガスを使っているときは、火のそばをはなれないようにしましょう。



ほうちょうの使い方、置き方に気をつけましょう。

給食のない日の昼ごはんは、何を食べますか？時間に余裕のある休みの日、みなさんにも料理にチャレンジしてほしいと思います。おいしく作るには、経験を重ねていくことが大切です。こんなはずじゃなかった…という経験が、いつか大成功へと導いてくれることでしょう。そこで、今回は、給食メニューの中から、いくつかレシピを紹介します。ぜひ、夏休みに作ってみてください！

【 カレーミート 】

- ★材料 (5人分) ⇒ 切り方
- 豚ひき肉 300g
 - おろしにんにく 小さじ1
 - たまねぎ 200g ⇒ みじん切り
 - にんじん 50g ⇒ みじん切り
 - 大豆水煮 40g
 - サラダ油 適量
 - 塩 小さじ1
 - カレー粉 小さじ1と1/2
 - トマトケチャップ 大さじ2
 - ウスターソース 大さじ1

★作り方






- ① フライパンに油を熱し、にんにくと豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを入れて、さらに炒める。
 - ② 全体に火が通ったら、大豆を入れて混ぜ、調味料を加える。水分が減り、適度なとろみがついたら出来上がり！
- ※ごはんにかけても、パンにのせても、麺にからめても◎

【 じゃがいも中華サラダ 】

- ★材料 (5人分) ⇒ 切り方
- じゃがいも 200g ⇒ せん切り
 - にんじん 30g ⇒ せん切り
 - きゅうり 70g ⇒ せん切り
 - きくらげ(乾燥) 2g ⇒ 水で戻してせん切り
 - ハム 40g ⇒ せん切り
 - 塩 少々
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酢 大さじ1
 - ごま油 小さじ1

★作り方

- ① じゃがいも・にんじん・きくらげを切ったら、茹でて冷ましておく。
- ② きゅうりを切ったら、軽く塩(分量外)を振り、水気をきっておく。
- ③ [A]の調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ 全ての材料を③のドレッシングであえる。

朝ごはんは しっかり食べよう！	夏野菜を食べよう！
<p>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。</p> 	<p>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？</p> 
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！
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
牛乳・乳製品も忘れずに！	冷房に気をつけよう！
<p>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、しっかりとるように心がけましょう。</p> 	<p>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。</p> 