

学校給食こんだて表 令和6年7月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

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		きのしょくひん	
ちやにくとなりからだを つくります		からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします		たんぱく-のもとになり からだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

日	メニュー	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1月	ごはん なつやさいカレーライス ウインナー(1人2本) グリーンサラダ	ぶたにく ぶたレバー ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン こまつな アスパラガス	たまねぎ なすりんご ズッキーニ キャベツ レモン にんにく	ごはん さとう	あぶら	640	25.7	20.2
2火	ごはん あじのばいにくソースかけ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや はねぎ	うめ ごぼう こんにやく たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	643	26.4	18.9
3水	ごはん てりやきチキン なっとうサラダ トマたまスープ	とりにく なっとう ポークハム みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ	622	26.7	23.4
4木	ごはん はまちのこうみあげ こんぶあえ たなばたじる たなばたゼリー	はまち とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	チンゲンサイ にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ そうめん ゼリー	あぶら	671	25.7	21.6
5金	コッペパン チョコスブレッド かぼちゃのミートグラタン アスパラサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト アスパラガス にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ	パン こむぎこ マカロニ さとう じゃがいも きんときまめ しらいんげんまめ	チョコスブレッド あぶら	681	26.1	22.5
8月	ごはん じゃがぶたキムチ ニギスマっちゃフライ ほうれんそうのナムル	ぶたにく ニギス	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ まっちゃ ほうれんそう	たまねぎ こんにやく にんにく はくさい キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	673	26.9	19.3
9火	ちゅうかめん ひやしちゅうか ぶたにくとピーマンの ちゅうかいため フルーツカクテル	チキンハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	きゅうり もやししめじ たけのこ しょうが にんにく みかん パイン おうとう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ゼリー	ごまあぶら ちゅうか ドレッシング あぶら	630	28.3	17.7
10水	コッペパン ブルーベリー ジャム いわしのトマトに かいそうサラダ コーンクリームスープ	いわし とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ こんぶ とさかのり すぎのり	トマト にんじん こまつな パセリ	たまねぎ レモン キャベツ えだまめ エリンギ とうもろこし	パン ブルーベリー ジャム さとう	あぶら	644	27.3	21.9

< 今月の目標 >
暑さに負けず、
食事をしっかりとろう



旬の味覚

ピーマン・トマト・かぼちゃ
なす・えだまめ・とうもろこし
きゅうり・すいか・じゃがいも



※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。
□ は、家庭で補っていただきたい食品です。

地場産物

たまねぎ・アスパラガス
松江市産米・青ねぎ

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		きのしょくひん	
ちやにくとなりからだを つくります		からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします		たんぱく-のもとになり からだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

日	メニュー	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
11木	ごはん とりにくのからあげ ネバネバやさいのおかかあえ あさりとはるさめのすまし汁	とりにく かつおぶし あさり とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	モロヘイヤ オクラ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら	634	25.1	21.4
12金	ゆかりごはん えだまめがんものふくめに [1~4年生:1こ 5,6年生:2こ アーモンドあえ なつやさいのみそしる	がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト オクラ	キャベツ なす えだまめ たまねぎ	ごはん さとう	アーモンド	625	24.4	21.4
16火	ごはん ぶたにくのスタミナあげ ごまみそあえ わかめのすましじる	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ ピーマン ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	663	28.6	22.0
17水	ごはん さばのマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそしる	さば みそ あごいりのやき あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん はねぎ	たまねぎ だいこん もやし しいたけ にんにく	ごはん さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ あぶら	649	28.4	23.5
18木	トマトライス セルフオムライス (うすやきたまご ケチャップ) ひじきサラダ フルーツポンチ	たまご チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	トマト こまつな アスパラガス にんじん	キャベツ メロン みかん パイン おうとう ナタデココ たまねぎ グリーンピース とうもろこし	ごはん しらたまだんご さとう	あぶら	649	18.6	14.7

作ってみよう! 簡単朝ごはん

今回は、宍道地区の食生活改善推進員さんから簡単に作れるメニューを紹介していただきました!ひとくふうするだけで野菜なども一緒にとれますね。
少し早く起きた朝や夏休み中に作ってみませんか?

- ★バナナきなこ&チーズトースト
- 【材料:1人分】
・食パン 1枚
・バナナ 1/2本
・マーガリン 適量
・きなこ 適量
・スライスチーズ 1枚
- 【作り方】
①食パンにマーガリンをぬる。
②バナナをななめにスライスして食パンの上にならべ、きなこをかけてスライスチーズをのせる。
③オーブントースターで焼く。

- ★ぶた肉と小松菜の混ぜご飯
- 【材料:2人分】
・ごはん 茶碗2杯分
・ぶたバラ肉 60g
・小松菜 1/2袋
・しょうが 少々
・サラダ油 適量
Aしょうゆ 大さじ1/2
A酒 大さじ1/2
A塩 少々
Aさとう 小さじ1/3
・ごま油 大さじ1/2
- 【作り方】
①ぶた肉は2cm幅に切る。小松菜は2cm長さに切る。しょうがは、せん切りにする。
②フライパンに油を入れて熱し、しょうがを入れて炒め、香りがたったらぶた肉を入れ炒める。
③ぶた肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりしたらAを加えさらに炒める。仕上げにごま油を加え混ぜる。
④温かいごはん、③を汁ごと加えて混ぜる。

学校給食こんだて表 令和6年7月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)

< 今月の目標 >
暑さに負けず、
食事をしっかりとうろ



月	おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)			
	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん					
	ちやにくとなりからだを つくります	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん				
1月	ごはん	夏野菜カレーライス ウインナー(1人3本) グリーンサラダ	ぶた肉 ぶたレバー ウインナー	牛乳	かぼちゃ ピーマン 小松菜 アスパラガス	たまねぎ なすりんご ズッキーニ キャベツ にんにく レモン	ごはん さとう	油	魚介類 豆類	819 32.2 23.9
2火	ごはん	あじの梅肉ソースかけ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	あじ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや 葉ねぎ	梅 ごぼう こんにやく たまねぎ	ごはん 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま	乳製品 緑黄色野菜	818 33.3 21.8
3水	ごはん	照り焼きチキン 納豆サラダ トマたまスープ	とり肉 納豆 ポークハム みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト 小松菜	キャベツ たまねぎ エリンギ しょうが	ごはん さとう 片栗粉	ノンエッグ マヨネーズ	いも類 淡色野菜	805 34.8 29.7
4木	ごはん	はまちの香味あげ こんぶあえ セタ汁 セタゼリー	はまち とり肉	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん 片栗粉 そうめん ゼリー	油	たまご 種実類	828 30.1 24.5
5金	コッペパン チョコスプレッド	かぼちゃのミートグラタン アスパラサラダ 野菜と豆のスープ	牛肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト アスパラガス にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆	パン 小麦粉 マカロニ さとう じゃがいも 金時豆 白いんげん豆	チョコスプレッド 油	海苔類 くだもの	839 31.6 26.0
8月	ごはん	じゃがぶたキムチ ニギス抹茶フライ ほうれんそうのナムル	ぶた肉 ニギス	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 抹茶 ほうれんそう	たまねぎ こんにやく にんにく 白菜 キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	乳製品 きのこ	819 30.6 20.9
9火	中華めん	冷やし中華 ぶた肉とピーマンの 中華いため フルーツカクテル	チキンハム たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	きゅうり もやし しめじ たけのこ しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	中華めん さとう 片栗粉 ゼリー	ごま油 中華 ドレッシング 油	魚介類 淡色野菜	805 35.0 20.3
10水	コッペパン ブルーベリー ジャム	いわしのトマトに 海そうサラダ コーンクリームスープ	いわし とり肉	牛乳 寒天 わかめ こんぶ とさかのり すぎのり	トマト にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ レモン キャベツ 枝豆 エリンギ とうもろこし	パン ブルーベリー ジャム さとう	油	いも類 種実類	807 33.4 25.9

旬の味覚

ピーマン・トマト・かぼちゃ
なす・えだまめ・とうもろこし
きゅうり・すいか・じゃがいも



※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

□ は、家庭で補っていただきたい食品です。

地場産物

たまねぎ・アスパラガス
松江市産米・青ねぎ

月	おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)			
	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん					
	ちやにくとなりからだを つくります	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん				
11木	ごはん	とり肉のからあげ ネバネバ野菜のおかかあえ あさりと春雨のすまし汁	とり肉 かつおぶし あさり とうふ	牛乳 わかめ	モロヘイヤ オクラ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	ごはん 片栗粉 春雨	油	豆類 くだもの	793 29.5 24.4
12金	ゆかりごはん	枝豆がんものふくめに (1人2こ) アーモンドあえ 夏野菜のみそ汁	がんもどき ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	赤しそ ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト オクラ	キャベツ なす 枝豆 たまねぎ	ごはん さとう	アーモンド	小魚類 淡色野菜	847 32.6 29.3
16火	ごはん	ぶた肉のスタミナあげ ごまみそあえ わかめのすまし汁	ぶた肉 油あげ みそ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	パプリカ ピーマン ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん 片栗粉 さとう	油 ごま	魚介類 いも類	825 33.8 25.1
17水	ごはん	さばのマヨネーズ焼き 切干大根のいために 厚あげのみそ汁	さば みそ あご入りのやき 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん もやし しいたけ にんにく	ごはん さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油	肉類 豆類	810 33.4 26.8
18木	トマトライス	セルフオムライス (うす焼きたまご ケチャップ) ひじきサラダ フルーツポンチ	たまご チキンハム	牛乳 ひじき	トマト 小松菜 アスパラガス にんじん	キャベツ メロン みかん パイン 黄桃 ナタデココ たまねぎ グリーンピース とうもろこし	ごはん 白玉だんご さとう	油	大豆製品 淡色野菜	801 21.1 15.8

作ってみよう! 簡単朝ごはん

今回は、宍道地区の食生活改善推進員さんから簡単に作れるメニューを紹介していただきました!ひとくふうするだけで野菜なども一緒にとれますね。
少し早く起きた朝や夏休み中に作ってみませんか?

★バナナきなこ&チーズトースト

【材料:1人分】
・食パン 1枚
・バナナ 1/2本
・マーガリン 適量
・きなこ 適量
・スライスチーズ 1枚

【作り方】
①食パンにマーガリンをぬる。
②バナナをななめにスライスして食パンの上にならべ、きなこをかけてスライスチーズをのせる。
③オーブントースターで焼く。

★ぶた肉と小松菜の混ぜご飯

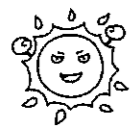
【材料:2人分】
・ごはん 茶碗2杯分
・ぶたバラ肉 60g
・小松菜 1/2袋
・しょうが 少々
・サラダ油 適量
Aしょうゆ 大さじ1/2
A酒 大さじ1/2
A塩 少々
Aさとう 小さじ1/3
・ごま油 大さじ1/2

【作り方】
①ぶた肉は2cm幅に切る。小松菜は2cm長さに切る。しょうがは、せん切りにする。
②フライパンに油を入れて熱し、しょうがを入れて炒め、香りがたったらぶた肉を入れ炒める。
③ぶた肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりしたらAを加えさらに炒める。仕上げにごま油を加え混ぜる。
④温かいごはんに、③を汁ごと加えて混ぜる。



7月 給食だより



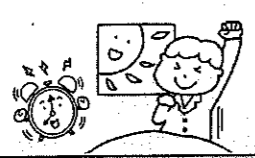


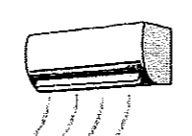
だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏を元気にのりきるためには規則正しい食生活が大切です。『栄養』『運動』『休養』のバランスをとり、暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう。



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!
<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?</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> 



給食レシピ(4人分)



トマたまスープ(3日)



- ・たまねぎ 小1/2こ
- ・にんじん 1/4本
- ・エリンギ 1本
- ・トマト 1/2玉
- ・たまご 2こ
- ・小松菜 1/4袋
- ・固形コンソメ 1こ
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 3カップ

【作り方】

- ① たまねぎは薄くスライス、にんじん、エリンギは短冊切り、トマトは1cm角切り、こまつなは1cm幅に切る。たまごは、溶いておく。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて火にかける。沸騰したらたまねぎ、エリンギを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、トマトを入れ一煮立ちさせ、コンソメ、塩、こしょうで味付けをする。
- ④ 沸騰したら、水溶き片栗粉、たまごを入れる。
- ⑤ 仕上げに小松菜を入れる。

※央道給食センターのおすすめメニューです。

ネバネバ野菜のおかかあえ(11日)

- ・キャベツ 100g
- ・モロヘイヤ 1/2束
- ・きゅうり 1/4本
- ・にんじん 20g
- ・おくら 1/2袋
- ・かつお節 2袋
- ・しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんは千切りにしてゆでて冷ます。モロヘイヤはゆでて冷水にとって冷まし、水気を切って1cm幅に切る。きゅうりは、輪切りにして塩もみする。おくらは、輪切りにする。
- ② ①にかつお節としょうゆを入れてあえる。

※夏野菜をたっぷり使ったあえものです。モロヘイヤやおくらのネバネバは、水溶性食物せんいです。おなかのそうじをしてくれますよ。

