

学校給食こんだて表

令和6年8・9月

松江市立東出雲学校給食センター

8・9月

今月の目標

夏バテの心と体をリフレッシュしよう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
8/30 金	なつやさいカレーライス いわしのこめこあげ ふくじんづけあえ	ぶたにく いわし	牛乳 わかめ	かぼちゃ あかビーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり	こめ こめ	あぶら こま
9/2 月	わかめごはん アジのこうみフライ ほうれんそうのおかかあえ かぼちゃのみそしる	アジ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん たまねぎ はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ パン	あぶら こま
3 火	むぎごはん ポークチャップ かいそうサラダ モロヘイヤスープ	ぶたにく ハム ベーコン	牛乳 わかめ きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング
4 水	パイナップルパン ささみチーズフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	パイナップル きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり	パン パン じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
5 木	ビビンバどん ワタンスープ なしのヨーグルトあえ	ぶたにく みそ	牛乳 ヨーグルト	ごまつな あかビーマン にんじん にら	はくさいキムチ きゅうり たまねぎ きゅうり きゅうり きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎ	ごまあぶら
6 金	ごはん さばのみそに おくらサラダ だんごじる	さば みそ とりにく	牛乳	にんじん おくら はねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ しらたまだんご	ごまあぶら こま
9 月	ひやしちゅうか はるまき あさりのスープ	ハム ぶたにく	牛乳 あさり	にんじん トマト あかビーマン デンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ えのきたけ れんこん きゅうり	ちゅうかめん はるさめ こむぎ	あぶら
10 火	むぎごはん いわしのしょうがに なっとうあえ さわにわん	いわし なっとう かつおぶし みそ ぶたにく	牛乳 やきり	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ うめ ごぼう たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう	
11 水	こくとうパン しるみざかなフライ ウィンナーとやさいのスープ ぶどう(2こ)	ホキ ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	パン こくとう パン	あぶら
12 木	もずくどん げんきサラダ つくねじる	ぶたにく ハム かつおぶし つくね	牛乳 もずく にんじん	あかビーマン ごまつな にんじん トマト はねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ きゅうり きゅうり きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら
13 金	ごはん さといもコロッケ いそかあえ なすのみそしる おつきみだんご	ぶたにく さといも あぶらあげ みそ	牛乳 やきり	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ しいたけ もやし えのきたけ なす	こめ むぎ さとう おつきみだんご	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
17 火	やきにくどん ごますあえ えびだんごスープ	きゅうにく とりにく えびだんご	牛乳 わかめ	ごまつな あかビーマン にんじん	たまねぎ きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら こま
18 水	コッパパン くろまめきなこクリーム フライドチキン グリーンサラダ コーンスープ	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ がなしめじ とうもろこし	パン くろまめきなこ クリーム こむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
19 木	むぎごはん かつおのレモンあげ しおこんがあげ かきたまじる	カツオ ツナ たまご	牛乳 こんが	にんじん はねぎ	たまねぎ しもじきゅう キャベツ きゅうり えのきたけ れんこん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら
20 金	ごはん とりにくのうめやき ごもくきんぴら あかだしみそしる	とりにく おくら あぶらあげ あかだしみそ みそ	牛乳	にんじん インゲン ごまつな	うめ ごぼう にんじやく たまねぎ なめこ れんこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
24 火	むぎごはん ぶたにくのごまがらめ アーモンドあえ とうふのすましじる	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま アーモンド
25 水	りんごパン オムレツ フレンチサラダ だいちのミートソースに	たまご ハム ぶたにく だいち	牛乳	にんじん	りんご キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら
26 木	むぎごはん さけのしおこうじやき おからサラダ とんじる	サケ おから とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり れんこん ごぼう にんじやく えのきたけ	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ
27 金	ごはん ぶたキムチ チンゲンサイのナムル はるさめスープ	ぶたにく ハム ベーコン	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさいキムチ もやし とうもろこし きくらげ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま
30 月	まるパン(セルフカツサンド) ソースカツ チーズサラダ じゃがいものスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ がなしめじ	パン パン さとう かたくりこ じゃがいも	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。

2学期を元気に
スタート!!

2学期がスタートしましたが、元気に登校できましたか?しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。2学期も給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう!

★献立リレー★
松江市内にある8つの学校給食センターで
おすすめの献立を紹介していきます。
お楽しみに!

旧暦の8月15日を『十五夜』といって、昔から月を見る風習がありました。この日は、だんごや里芋、枝豆など、その年にとれた初物やススキを供えて月見をしたそうです。
今年の十五夜は、9月17日(火)です!
給食では、13日に『お月見献立』を予定しています。お月見を想像しながら食べてくださいね。



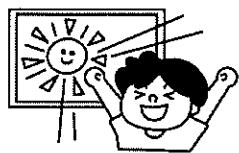
多月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	837kcal	760kcal
たんぱく質	26.6g	30.2g

8月9月給食だより

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。

また、熱中症にも注意が必要です。のどが乾く前に水分補給を行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう

秋の風物詩 お月見

秋の行事のひとつに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見だんごやさといもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月17日です。給食にも、お月見献立を取り入れています。

【お月見クイズ】

お月見には、なぜお供え物をするの？



秋にはいろいろな作物が収穫できる季節でもあります。お月見の由来があります。

【お月見クイズの答え】 B



おいしい！給食レシピ

8・9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。

<鶏肉の梅焼き>

【材料】4人分

- ・鶏もも肉 …220g
- ・梅干し …2個
- ・砂糖 …小さじ1/2
- ・料理酒 …小さじ1/2
- ・みりん …小さじ1
- ・濃口しょうゆ …大さじ1

【作り方】

- ① 梅干しは種をとり、ペースト状になるまでつぶす。
- ② ★を混ぜ合わせて、調味液を作っておく。
- ★ ③ 鶏肉は、一口大に切る。
- ④ ②の調味液に、切った鶏肉を漬け込み、下味をつける。
- ⑤ 鉄板の上にクッキングシートを敷く。
- ⑥ ④のをせて焼き色がつくまでオーブンで焼く。

梅干しに含まれるクエン酸の効果で、夏の暑さに疲れた体を回復させてくれるメニューです。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくと、もしもの時に役立ちます。

