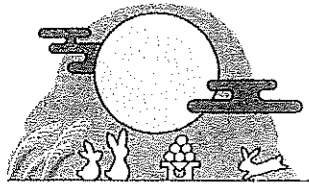


# 8・9月の こんだて



北センター校区

献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

★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 8・9月)

日・曜	こんだてめい	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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 / 30 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのなしソースかけ ・こんにやくサラダ ・あつあげのみそしる	あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なし こんにやく きゅうり もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 655 中 812
9 / 2 ・ 月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・スラッピージョー ・れんこんサラダ ・マカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とり パンに具をはさんで 食べます!	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン さいいんげん	たまねぎ れんこん きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	小 643 中 805
3 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・あまぎあえ ・じゃこいりみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	小 683 中 861
4 ・ 水	・ガパオライス ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃサラダ ・いわしだんごスープ	ぶたにく とりにく だいず いわしだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン パジル かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 837
5 ・ 木	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとなすのトマトに ・にんじんとツナのサラダ ・とうにゅうスープ	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ えだまめ	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	小 665 中 830
6 ・ 金	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・おからのいりに ・なつやさいのみそしる	おから とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう きびなご あじふんまつ	にんじん さいいんげん トマト オクラ あおねぎ	たまねぎ なす	げんまいごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	小 630 中 791
9 ・ 月	・けいはん (ごはん、けいはんのしる) ・いっしょくちらし ・ぎゅうにゅう ・いわしのカリカリフライ (小:2こ 中:3こ) ・ごぼうサラダ	とりにく いわし ごはんにしるをかけて、 のりをちらして食べます!	ぎゅうにゅう のり	にんじん さいいんげん ほうれんそう	しいたけ だいこん しろねぎ ごぼう きゅうり	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも げんまいこ	あぶら	小 630 中 818
10 ・ 火	・ジャージャーめん ・ぎゅうにゅう ・シューマイ (小:1, 2年2こ, 3~6年3こ 中:大2こ) ・チョレギサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 678 中 858
11 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・イカメンチカツ ・うめあえ ・さわにわん	いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん パンこ	あぶら	小 619 中 800
12 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・やきししゃも (小:2こ 中:大2こ) ・こんぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	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 きりぼしだいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 644 中 804



北センター校区

日・曜	こんだてめい	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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 ・ 金	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・さけのレモンソースあえ ・やさしいっぱい ネバネバサラダ ・やさいスープ	さけ なっとう かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	オクラ モロヘイヤ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	パン メープルジャム かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 635 中 806
17 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・ひじきとえだまめのマヨあえ ・あきなすのみそしる ・つきみだんご	いわし あごいりのやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ えだまめ なす たまねぎ しめじ	ごはん さとう だんご	ノンエッグ マヨネーズ	小 668 中 821
18 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのごまがらめ ・こまつなとチーズのあえもの ・もずくと豆腐のすましじる	ぶたにく 豆腐	ぎゅうにゅう チーズ のり もずく	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 637 中 806
19 ・ 木	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・スパイシーチキン ・モロッカンスラダ ・ハリラスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン セロリ	こくとうパン さとう じゃがいも ひよこまめ	あぶら オリーブオイル	小 656 中 824
20 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのカレーあげ ・きりぼしだいこんの めかぶあえ ・豆腐のみそしる	さば 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう めかぶ あじふんまつ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 671 中 832
24 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのステーキソース ・パスタサラダ ・はんぺんのみそしる	とりにく ぶたにく はんぺん みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり とうもろこし しいたけ	ごはん さとう かたくりこ スパゲティ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 670 中 844
25 ・ 水	・ソフトめんえびいり ごもくあんかけ ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃと こうやどうふのあげに ・かんてんサラダ	えび とりにく こうやどうふ ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし エリンギ キャベツ きゅうり	ソフトめん かたくりこ さとう	あぶら	小 649 中 811
26 ・ 木	・さつまいものカレーライス ・ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・かいそうサラダ	とりにく ぶたレバー たまご	ぎゅうにゅう わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり こんぶ	オクラ トマト にんじん	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 688 中 851
27 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・アーモンドあえ ・さつまいものみそしる	さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにやく しいたけ だいこん ごぼう	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま アーモンド	小 684 中 846
30 ・ 月	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ★レモンじょうゆチキン ・コーンサラダ ・ミネストローネ	とりにく あさり だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト パセリ	レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン あぶら ドレッシング	小 673 中 836

☆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。

学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal

~今月の松江でとれた食材や食品~  
こめ、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、  
こまつな、さつまいも、あおねぎ、しいたけ



# 8・9月のこんだてだより



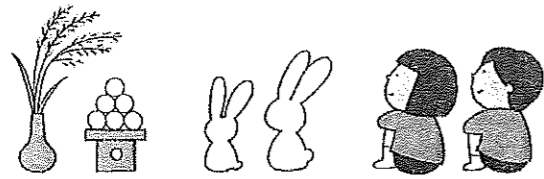
夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整えましょう。

## 行事食の紹介

### お月見献立

今年の十五夜は9月17日です。

旧暦の8月15日の夜を十五夜といいます。その夜の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年の中で一番美しいと言われます。十五夜には、すすきを飾り、月に見立てたお団子や里芋などをお供えして、月を眺めて楽しむ習慣があります。給食では、秋なすのみそ汁やみたらしあんが入った月見団子をとり入れます。



アフリカの  
北西部

## 今月の味めぐりはモロッコです!

### ★スパイシーチキン★

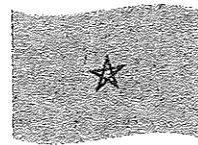
モロッコでは、主菜として牛肉や羊肉がよく使われるそうです。いろいろな香辛料を使うこともモロッコ料理の特徴のひとつです。今回給食では、鶏肉を使い、ガラムマサラ、オレガノなどのスパイスで味付けをします。

### ★モロッカンサラダ★

刻んだ野菜をオリーブ油やレモン果汁などで作ったドレッシングで食べる、モロッコでは定番のサラダです。給食では、トマト、きゅうり、玉ねぎ、キャベツを使い、給食センターでドレッシングを作ります。

### ★ハリラスープ★

モロッコでは、日本のみそ汁のように親しまれている料理のひとつです。豆や野菜をたっぷり使ったやさしい味のスープです。給食では、ひよこ豆、セロリ、玉ねぎなどを入れて、タイムを少し加えたコンソメスープを作ります。

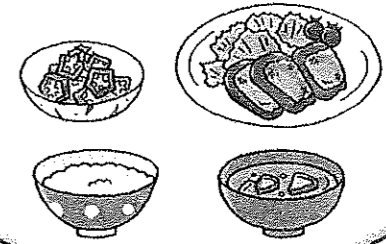


## 生活のリズムを整えよう!

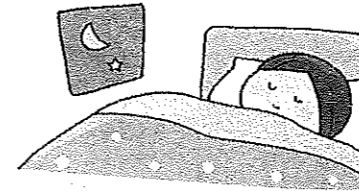
### 規則正しい生活



### 栄養バランスのよい食事



### しっかり睡眠



### こまめな水分補給



### ★レモンじょうゆチキン★



#### 【材料(4人分)】

- ・鶏むね肉切り身(50g):4こ
- ・塩、こしょう:少々
- ・片栗粉:適量
- ・揚げ油
- ・レモン果汁:大さじ1
- ・しょうゆ:小さじ2
- ・砂糖:小さじ2
- ・みりん:小さじ2

A

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は、1切れ50gくらいの大きさに切り、塩こしょうを振って下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Aを合わせて火にかけ、タレをつくる。
- ④ 揚げた鶏肉に③をかける。

