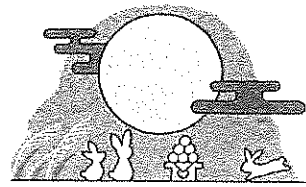
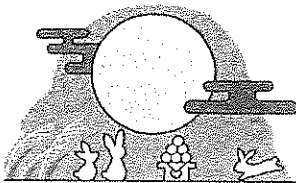


8・9月の こんだて



西センター校区

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)

		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
								
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 / 30 ・ 金	・けいはん (ごはん、けいはんのしる) ・いっしょくちらしのり ・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	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん 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
9 / 2 ・ 月	・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 680 中 856
3 ・ 火	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・スラッピースョー ・れんこんサラダ ・マカロニスूप	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン さやいんげん	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
4 ・ 水	・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 697 中 862
5 ・ 木	・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 さやいんげん 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 631 中 797
6 ・ 金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・スパイシーチキン ・モロッカンサラダ ・ハリラスूप	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 ひよこめ	あぶら オリーブオイル	小 665 中 835
9 ・ 月	・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 ・もずくとどうふのすましじる	ぶたにく どうふ	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 636 中 807
10 ・ 火	・ごはん ・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 ・やさしいスूप	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	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 629 中 797
11 ・ 水	・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 687 中 869
12 ・ 木	・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 649 中 806

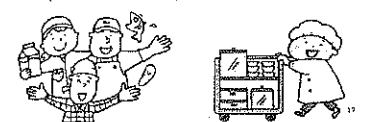
西センター校区

		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)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 ・金	・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	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 668 中 840
17 ・火	・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 672 中 836
18 ・水	・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 あじいりのやき 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 669 中 822
19 ・木	・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
20 ・金	・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
24 ・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・あまずあえ ・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 860
25 ・水	・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 649 中 810
26 ・木	・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
27 ・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのカレーやき ・きりぼしだいこんの めかぶあえ ・とうふのみそしる	さば とうふ 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 さとう	あぶら ごまあぶら	小 628 中 779
30 ・月	・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 685 中 847

☆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



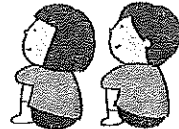
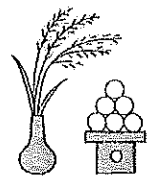
夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整えましょう。

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取り入れます。



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★

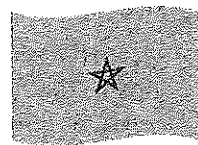
モロッコでは、主菜として牛肉や羊肉がよく使われるそうです。いろいろな香辛料を使うこともモロッコ料理の特徴のひとつです。今回給食では、鶏肉を使い、ガラムマサラ、オレガノなどのスパイスで味付けをします。

★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。

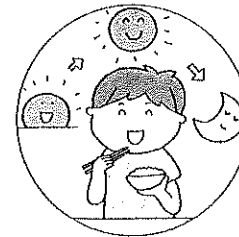
★ハリラスープ★

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。

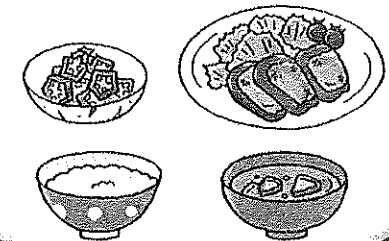


生活のリズムを整えよう!

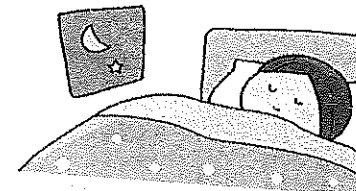
規則正しい生活



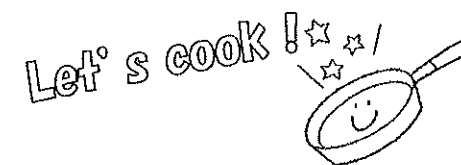
栄養バランスのよい食事



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。

