



# 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8・9月) (小学校)

(今月の目標)  
生活リズムを整えよう

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		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/30 金	ココアパン ぎゅうにゅう ピーマンソテー ポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ あかピーマン にんじん いんげん	もやし たまねぎ ぶなしめじ きくらげ	パン さとう ピーマン じゃがいも かたくりこ	あぶら	661 kcal 25.2 g 23.0 g 大豆 海そう
9/2 月	スタミナごはん ぎゅうにゅう つくねのあんかけ もやしのちゅうかあえ もずくのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく しょうが れんこん ごぼう もやし	こめ さとう かたくりこ さといも パンこ	あぶら ごま	651 kcal 25.2 g 21.0 g 魚介 いも
3 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため うめあえ えのきのすましじる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ もやし しょうが うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	652 kcal 23.0 g 19.2 g 乳製品 いも
4 水	ごはん [中学校中止] ぎゅうにゅう かつおのあまみそあえ きりぼしだいこんのあえも なつやさいのみそじる	かつお ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	えだまめ にんじん だいこん かぼちゃ オクラ	たまねぎ だいこん キャベツ なす もやし レモン	こめ にむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	656 kcal 29.0 g 18.8 g きのこ 果物
5 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグの わふうあんかけ あぶらあげのサラダ ぶたじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	ごま	659 kcal 26.8 g 23.0 g 魚介 いも
6 金	こくとうパン ぎゅうにゅう さかなのハニーマスタードやき キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	さくし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく	パン こくとう はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	661 kcal 26.2 g 23.8 g 大豆 海そう
9 月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう ポークコロッケ ドレッシングサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご なす にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう パンこ ごぼろ	あぶら	664 kcal 21.5 g 18.4 g きのこ 大豆
10 火	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき だいこんのごまマヨあえ たぬきじる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう こんにゃく にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	654 kcal 24.3 g 23.4 g 魚介 海そう
11 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのあまみそがけ さっぱりあえ オクラのすましじる ぶどうゼリー	いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし ぶどう	こめ ごぼろ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	663 kcal 25.4 g 18.3 g 乳製品 いも
12 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんの しせんふうに チンゲンサイのナムル とうふのちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン チンゲンサイ にんじん あおねぎ	だいこん もやし たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう	あぶら ごま	659 kcal 23.8 g 21.7 g きのこ 魚介



(旬の味覚)

ピーマン かぼちゃ なす  
トマト オクラ きゅうり  
さつまいも なし さば いわし

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		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 金	フィッシュバーガー [パン しろみざかなフライ タルタルソース ぎゅうにゅう げんきサラダ ABCスープ	とりにく はなかつお ほき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト いんげん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ もやし らっきょう	パン さとう マカロニ パンこ ごぼろ	あぶら マヨネーズ	651 kcal 23.7 g 22.6 g 大豆 いも
17 火	たきこみごはん <b>お月見献立</b> ぎゅうにゅう あじのみそやき おひたし のっぺいじる おつきみだんご	とりにく うすあげ あじ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ ごぼう もやし こんにゃく	こめ さとう さといも かたくりこ だんご	ごま	661 kcal 31.5 g 16.3 g 海そう 果物
18 水	ごもくうどん ぎゅうにゅう フライドピーズ おからサラダ	とりにく うすあげ だいす おから ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	うどん さとう かたくりこ	あぶら アーモンド マヨネーズ	650 kcal 28.6 g 23.6 g いも 緑黄色野菜
19 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき きゅうりとはるさめのすのもの じゃがいものみそじる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが	こめ はちみつ はるさめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	651 kcal 26.0 g 20.3 g 海そう 魚介
20 金	ツナそぼろうどん [中学校中止] ぎゅうにゅう さんしょくあえ とりにく	ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ ぶなしめじ しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	654 kcal 25.5 g 24.9 g 淡色野菜 いも
24 火	ごはん ぎゅうにゅう にくのだのおろしに こんにゃくサラダ かきたまじる	うすあげ ツナ とうふ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ちゅうか きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	653 kcal 27.2 g 22.0 g 海そう いも
25 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき なつとうサラダ さつまいものみそじる	さば なつとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ えのき もやし	こめ さとう さつまいも	ごま マヨネーズ	660 kcal 24.4 g 22.7 g 乳製品 果物
26 木	ピピンバふうどん ぎゅうにゅう じゃがいものちゅうかあえ ワンタンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな あかピーマン にら	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく もやし きくらげ	こめ さとう じゃがいも ごぼろ	あぶら	659 kcal 25.0 g 20.2 g 海そう 魚介
27 金	ピザトースト ぎゅうにゅう ごまドレッシング かぼちゃスープ	ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム	パン さとう	バター あぶら ごま	672 kcal 25.5 g 24.0 g 果物 いも
30 月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのごまがらめ わふうサラダ あつあげのみそじる	だら かまぼこ はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	657 kcal 26.8 g 23.2 g きのこ 海そう

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



# 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8・9月) (中学校)

(今月の目標)  
生活リズムを整えよう

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		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/30 金	ココアパン 牛乳 ピーマン ポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ あかピーマン にんじん いんげん	もやし たまねぎ ぶなしめじ きくらげ	パン さとう ビーファン じゃがいも かたくりこ	あぶら	833 kcal 30.8 g 26.9 g 大豆 海そう
9/2 月	スタミナごはん 牛乳 つくねのあんかけ もやし中華あえ もずくのスープ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく しょうが れんこん ごぼう もやし	ごめ さとう かたくりこ さといも パンこ	あぶら ごま	829 kcal 30.4 g 23.9 g 魚介 いも
3 火	ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め 梅あえ えのきのすまし汁	ぶたにく みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ もやし しょうが うめ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 27.4 g 20.6 g 乳製品 いも
4 水	ごはん [中学校中止] 牛乳 かつおの甘酢あえ 切り干し大根のあえも 夏野菜のみそ汁	かつお りゅう みそ	ぎゅうにゅう のり	えだまめ にんじん だいこん かぼちゃ オクラ	たまねぎ だいこん キャベツ なす もやし レモン	ごめ ごまぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	831 kcal 35.1 g 22.6 g きのこ 果物
5 木	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの 和風あんかけ 油揚げのサラダ 豚汁	とりにく とうふ うすあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう にんにく	ごめ かたくりこ さとう	ごま	824 kcal 31.7 g 26.4 g 魚介 いも
6 金	黒糖パン 牛乳 魚のハニーマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	さごし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく	パン こくとう はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	832 kcal 32.3 g 28.3 g 大豆 海そう
9 月	夏野菜カレー 牛乳 ポークロquette ドレッシングサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご なす にんにく しょうが	ごめ じゃがいも さとう パンこ ごまぎこ	あぶら	838 kcal 25.8 g 21.1 g きのこ 大豆
10 火	ごはん 牛乳 けいちゃん焼き 大根のごまヨアえ たぬぎ汁	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう にんにく しょうが	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	825 kcal 28.8 g 27.1 g 魚介 海そう
11 水	ごはん 牛乳 いわしの甘みそかけ さっぱりあえ オクラのすまし汁 ぶどうゼリー	いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし ぶどう	ごめ ごまぎこ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	833 kcal 29.8 g 21.8 g 乳製品 いも
12 木	ごはん 牛乳 豚肉と大根の四川風煮 チンゲンサイのナムル とうふ中華スープ	ぶたにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン チンゲンサイ にんじん あおねぎ	だいこん もやし たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	ごめ さとう	あぶら ごま	830 kcal 27.9 g 24.5 g きのこ 魚介



(旬の味覚)

ピーマン かぼちゃ なす  
トマト オクラ きゅうり  
さつまいも なし さば いわし

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		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 金	フィッシュバーガー 〔パン 白身魚フライ タルタルソース〕 牛乳 元氣サラダ ABCスープ	とりにく はなかつお ほき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト いんげん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ もやし らっきょう	パン さとう マカロニ パンこ ごまぎこ	あぶら マヨネーズ	829 kcal 29.0 g 28.4 g 大豆 いも
17 火	炊き込みごはん 牛乳 あじのみそ焼き おひたし のっぺい汁 お月見団子	とりにく うすあげ いこ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ ごぼう もやし こんにゃく	ごめ さとう さといも かたくりこ パンこ	ごま	823 kcal 37.2 g 18.3 g 海そう 果物
18 水	五目うどん 牛乳 フライビーンズ おからサラダ	とりにく うすあげ たけのこ おから ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	うどん さとう かたくりこ	あぶら アーモンド マヨネーズ	830 kcal 34.4 g 27.1 g いも 緑黄色野菜
19 木	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き きゅうりと春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごめ はちみつ はるさめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	831 kcal 32.0 g 24.0 g 海そう 魚介
20 金	ツナそぼろ丼 [中学校中止] 牛乳 三色あえ 鶏たんご汁	ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ ぶなしめじ しょうが	ごめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	833 kcal 30.5 g 29.7 g 淡色野菜 いも
24 火	ごはん 牛乳 肉信田おろし煮 こんにゃくサラダ かきたま汁	うすあげ ツナ とうふ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん もやし ごぼう きゅうり たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	827 kcal 31.5 g 23.4 g 海そう いも
25 水	ごはん 牛乳 さばのつけ焼き 納豆サラダ さつまいものみそ汁	さば なつとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのきだけ もやし	ごめ さとう さつまいも	ごま マヨネーズ	831 kcal 29.6 g 26.4 g 乳製品 果物
26 木	ビビンバ風丼 牛乳 じゃがいもの中華あえ ワンタンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごま あかピーマン にら	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく もやし きくらげ	ごめ さとう じゃがいも ごまぎこ	あぶら	827 kcal 29.7 g 22.9 g 海そう 魚介
27 金	ピザトースト 牛乳 ごまドレッシング かぼちゃスープ	ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム	パン さとう	バター あぶら ごま	846 kcal 30.8 g 29.4 g 果物 いも
30 月	ごはん 牛乳 白身魚のごまからめ 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	たら かまぼこ はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし にんにく	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	839 kcal 32.1 g 26.4 g きのこ 海そう

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

# 8月9月 給食だより

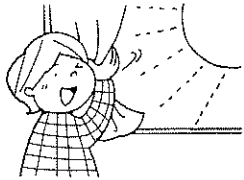
夏休みが終わり2学期の始まりです。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



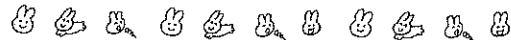
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。


## 十五夜

～今年9月17日～

秋は空気が澄み、夜空がとてもきれいに見えます。そうした秋の伝統行事に「お月見」があります。お月見には米の豊作を願い、お米から作った粉を使って月見団子を作り、稲穂に見立てたすすきを飾り、その時期に収穫された農作物をお供えします。

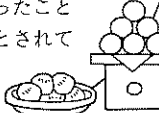
給食では、17日に『お月見献立』を実施します。さといもを入れた汁や、デザートのみたらし団子でお月見気分を味わいます。





## いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



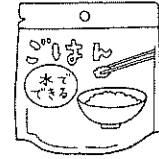
## 9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

### 災害に備える

## 備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた! ということがなくなります。



## 給食レシピ紹介

ツナ缶は、買い置きすることができ、色々な料理に使える便利な食品です。ごはんにかけるのはもちろん、混ぜ込んだり、おにぎりにして食べたりしてもおいしいですよ♪

### 【 ツナそぼろ丼 】

#### ●材料<4人分>●

- ごはん ..... 4人分
- ツナフレーク缶 ..... 小3缶  
(ノンオイルタイプ)
- おろししょうが ... 少々
- さとう ..... 小さじ2
- A 酒 ..... 小さじ1
- うすくちしょうゆ .. 小さじ1/2
- ピーマン ..... 30g

#### ●作り方●

- ① ピーマンはみじん切りにし、茹でて冷ましておく。
- ② ツナ缶は水気を切り、ほくしておく。
- ③ フライパンにツナとAの調味料を入れ、パラパラになるまで、からいりする。
- ④ ツナがほくしてきたら、①のピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をごはんの上のせて出来上がり!

※油漬のツナ缶を使うときは、熱湯をかけて油抜きしてから使うといいですよ!