

学校給食こんだて表 令和6年 8・9月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>

夏バテの心と体を
リフレッシュしよう!



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とのえ びようきをよぼうします		エネルギーのもとになり からだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

日	給食	メニュー	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
8/30 金	小学校中止	えだまめとうふのメンチカツ なつやさいサラダ スパイシースープ			634 22.7 23.8
9/2 月	小学校中止	さばのみそに ごまじゃこあえ けんちんじる			617 24.3 22.9
3 火	ちゅうかめん	あごだしラーメン かみかみスナック ちゅうかサラダ			628 25.1 18.9
4 水	コッペパン	セルフミートサンド コーンサラダ マカロニスープ			610 27.3 21.9
5 木	ごはん	さけのなんばんづけ なっとうあえ かぼちゃのみそしる			624 28.3 17.0
6 金	ごはん	けいはん (けいはんのぐスープ) いっしょくちらしのり ごまマヨネーズあえ ももゼリー			612 25.0 16.9
9 月	こくとうパン	かぼちゃコロッケ えだまめのサラダ ミートボールのスープ			656 23.4 22.8
10 火	ごはん	ざわらのさいきょうやき きりぼしだいこんの のりマヨあえ かきたまじる			642 28.8 22.3
11 水	ごはん	ぶたにくのごまがらめ おひたし こんさいのみそしる			669 26.9 20.3
12 木	ごはん	なつやさいカレーライス キャベツのソテー にじゅっせいきなし			659 22.3 21.9

ごはんは具とのりをのせて
スープをかけて食べてください。

鹿島給食センター
おすすめ!

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・おくら
さつまいも・二十世紀梨
さば・いわし・いか

※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

さつまいも・青ねぎ
松江市産米・しいたけ

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とのえ びようきをよぼうします		エネルギーのもとになり からだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

日	給食	メニュー	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
13 金	ごはん	てづくりチキンカツ ひじきとだいずのいために なすのみそ汁			690 26.3 24.2
17 火	ごはん	しのだに さんしょくあえ さといものみそしる つきみだんご			664 20.8 18.4
18 水	コッペパン	セルフドッグ(ウインナー) カラフルサラダ あおだいずと さつまいものポタージュ			645 24.8 27.5
19 木	ごはん	しろみざかなの うめマヨネーズやき ごもくきんびら とりつくねじる			634 28.9 23.0
20 金	ごはん	とりにくと こうやどうふのあげに ちぐさあえ きのこのみそしる			645 24.0 21.0
24 火	ごはん	マーボー豆腐 シューマイ しおナムル			674 28.3 24.1
25 水	ごはん	さばのカレーあげ いそかあえ さつまいものみそ汁			661 25.8 20.3
26 木	ごはん	にこみハンバーグ こんにやくサラダ コンソメスープ			651 24.0 19.8
27 金	コッペパン	しろみざかなフライ いっしょくタルタルソース げんまいサラダ トマトとレタスのスープ			617 25.2 22.5
30 月	ごはん	ぶたにくとピーマンの ごまソースいため かぼちゃとチーズのサラダ あつあげのごもくスープ			674 28.1 25.0

お月見
献立

学校給食こんだて表 令和6年 8・9月

松江市立中央学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>

夏バテの心と体を
リフレッシュしよう!



主な材料		主な材料						kcal (1人1食分) (g) 脂質 (g)	
赤の食品	緑の食品	赤の食品	緑の食品	黄の食品	赤の食品	緑の食品	黄の食品		
血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します	エネルギーのもとになり 体を動かします							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 / 30 ・ 金	コッペパン レーズンクリーム	枝豆とうふのメンチカツ 夏野菜サラダ スパイススープ	とうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	トマト パプリカ にんじん	枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ	パン パン粉 じゃがいも かたくり粉	レーズンクリーム ごま油 海そう くだもの	810 28.7 28.5
9 / 2 ・ 月	ごはん	さばのみそ煮 ごまじゃこあえ けんちん汁	さば みそ とうふ 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	ごはん さとう	ごま ごま油 肉類 緑黄色野菜	795 29.8 28.1
3 ・ 火	中華めん	あごだしラーメン かみかみスナック 中華サラダ	ぶた肉 チキンハム	牛乳 にぼし ひじき	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやししょうが たけのこ れんこん キャベツ きゅうり	中華めん さつまいも さとう	油 アーモンド ごま油 大豆製品 きのこ	796 30.8 21.3
4 ・ 水	コッペパン	セルフミートサンド コーンサラダ マカロニスープ	牛肉 ぶた肉 大豆 ツナ ウインナー	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ ズッキーニ にんにく	パン マカロニ 小麦粉	油 ドレッシング 乳製品 いも	769 33.1 25.4
5 ・ 木	ごはん	さけのなんばん漬け 納豆あえ かぼちゃのみそ汁	さけ 納豆 かつお節 厚あげ みそ	牛乳 わかめ	パプリカ ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ えのきたけ 梅	ごはん かたくり粉 さとう	油 小魚 淡色野菜	775 33.5 19.1
6 ・ 金	ごはん	鶏飯(鶏飯の具 スープ) 一食ちらしのり ごまマヨネーズあえ ももゼリー	とり肉 たまご ポークハム	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	しいたけ だいこん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉 ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ ごま 魚介類 緑黄色野菜	757 29.4 19.1
9 ・ 月	黒糖パン	かぼちゃコロッケ 枝豆のサラダ ミートボールのスープ	ツナ 豆乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 寒天	かぼちゃ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	枝豆 キャベツ たまねぎ	パン 黒糖 さつまいも じゃがいも パン粉 さとう	油 きのこ 種実	846 28.8 27.7
10 ・ 火	ごはん	さわらの西京焼き 切干大根のりマヨあえ かきたま汁	さわら みそ チキンハム とうふ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくり粉	ごま ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 くだもの	798 34.0 25.3
11 ・ 水	ごはん	ぶた肉のごまがらめ おひたし 根菜のみそ汁	ぶた肉 かつお節 油あげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん れんこん ごぼう にんにく	ごはん かたくり粉 さとう さつまいも	ごま 油 小魚 豆	829 31.5 23.0
12 ・ 木	ごはん	夏野菜カレーライス キャベツのソテー 二十世紀梨	牛肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳	トマト かぼちゃ ピーマン アスパラガス	たまねぎ キャベツ なす りんご にんにく なし とうもろこし	ごはん	油 たまご いも	816 26.0 24.7

ごはんに具とのりをのせて
スープをかけて食べてください。

鹿島給食センター
おすすめ!

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・おくら
さつまいも・二十世紀梨
さば・いわし・いか

※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

さつまいも・青ねぎ
松江市産米・しいたけ

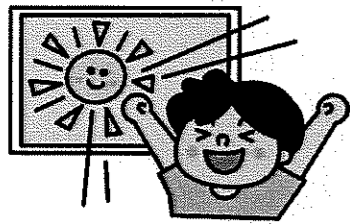
主な材料		主な材料						kcal (1人1食分) (g) 脂質 (g)	
赤の食品	緑の食品	赤の食品	緑の食品	黄の食品	赤の食品	緑の食品	黄の食品		
血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します	エネルギーのもとになり 体を動かします							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 ・ 金	ごはん	手作りチキンカツ 豆の炒め煮 みそ汁	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな さやいんげん	こんにゃく 枝豆 たまねぎ なす しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	油 魚介類 種実	848 30.4 27.5
17 ・ 火	ごはん	信田煮 みそ汁	とり肉 油あげ みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ ごぼう	ごはん さとう かたくり粉 さとう だんご	ごま ごま油 海そう くだもの	808 23.9 20.3
18 ・ 水	コッペパン	セルフドッグ(ウインナー) カラフルサラダ 青大豆と さつまいものポタージュ	ウインナー 青大豆	牛乳	ごまつな パプリカ にんじん	もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	パン さとう かたくり粉 さつまいも	油 小魚 きのこ	842 31.3 32.9
19 ・ 木	ごはん	白身魚の梅マヨネーズ焼き 五目きんぴら とりつくね汁	たら ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	梅 ごぼう こんにゃく えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくり粉	ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま 緑黄色野菜 豆	794 34.0 26.3
20 ・ 金	ごはん	とり肉と高野とうふの揚げ煮 千草あえ きのこのみそ汁	とり肉 高野とうふ たまご かつお節 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	枝豆 キャベツ たまねぎ しいたけ なめこ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	油 乳製品 種実	804 28.2 23.7
24 ・ 火	ごはん	マーボー豆腐 シューマイ 塩ナムル	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ キャベツ もやししょうが にんにく	ごはん かたくり粉 さとう 小麦粉	油 ごま ごま油 魚介類 くだもの	864 34.4 29.2
25 ・ 水	ごはん	さばのカレーあげ いそかあえ さつまいものみそ汁	さば 油あげ みそ	牛乳 のり	ごまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが	ごはん さつまいも かたくり粉	油 肉類 淡色野菜	822 30.0 23.0
26 ・ 木	ごはん	煮込みハンバーグ こんにゃくサラダ コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく キャベツ しめじ きゅうり りんご たまねぎ とうもろこし	ごはん 小麦粉 さとう じゃがいも かたくり粉	ごま ごま油 海そう きのこ	828 29.4 23.4
27 ・ 金	コッペパン	白身魚フライ 一食タルタルソース 玄米サラダ トマトとレタスのスープ	ホキ チキンハム とり肉	牛乳	ごまつな にんじん トマト	キャベツ たまねぎ エリンギ レタス	パン 小麦粉 パン粉 玄米 さとう	油 ノンエッグ タルタルソース たまご 緑黄色野菜	770 30.6 26.0
30 ・ 月	ごはん	ぶた肉とピーマンの ごまソース炒め かぼちゃとチーズのサラダ 厚あげの五目スープ	ぶた肉 厚あげ	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ きくらげ ねぎ	ごはん さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま 小魚 豆	837 32.9 28.7

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。

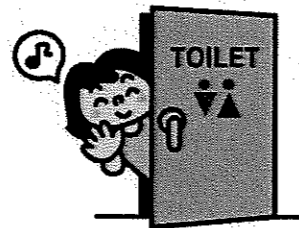
1日を元気にスタートさせるには...



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?



A



うさぎの大好物だから

B



収かくのお祝いのため

[答え]B

秋にはいろいろな作物が収穫できる季節でもあり、お祝いの意味があります。



給食レシピ(4人分)

ぶた肉のごまがらめ(11日)

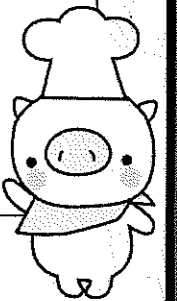
・ぶたモモ肉	300g
・塩	少々
・こしょう	少々
・にんにく	少々
・酒	大さじ1
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・さとう	大さじ2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・水	50cc
・いりごま	大さじ1
・片栗粉	小さじ1/2
・水	適量

A

【作り方】

- ① ぶた肉は、食べやすい大きさに切って、塩・こしょう・すりおろしたにんにく・酒をもみこんでおく。
- ② ①のぶた肉に片栗粉をまぶし、揚げ油で色よく揚げる。
- ③ 鍋に A の調味料を入れ火にかける。沸騰したら、水溶き片栗粉を入れひと煮立ちさせる。②の揚げたぶた肉といりごまを加え、たれをからめて完成。

ぶた肉は、多めの油をフライパンにひき、揚げ焼きにしてもいいですよ。
揚げ焼きにしたフライパンの油をクッキングペーパーでふき取り、そこに A の調味料を加えて加熱しながらからめると、洗い物も少なくすみます。



※ぶた肉をとり肉やお好みの魚にかえてもおいしいですよ!

塩ナムル(24日)

・ほうれんそう	1/2束
・キャベツ	50g
・もやし	1/2袋
・しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1
・ごま	小さじ1

A

【作り方】

- ① ほうれんそうは、ゆでてから冷水にとる。水気をしぼって1cm幅に切る。キャベツは、せん切りにし、塩もみする。もやしは、ゆでて冷ます。
- ② ①の野菜は水気をしぼってボウルに入れ、よく混ぜ合わせた A とごまを入れてあえる。



※お好みの野菜にかえてもおいしいですよ。

