

令和6年 8・9月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・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!

生活リズムをととのえる



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	きいろのしょくひん
血や肉となりからだをつくります	からだのちょうしをとどの元気になります	エネルギーのもとになりからだをうごかします

日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
8/30月	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナいため アーモンドあえ かぼちゃとなすのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ キャベツ もやし なす	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド
9/2月	牛乳 ごはん さわらのてりやき こまつなののりマヨあえ あぶらあげのみそしる	さわら あぶらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ	ノンエッグマヨ
3火	牛乳 こくとうパン とりにくとなすのトマトに フレンチサラダ やさしいスープ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	トマト いんげん にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ なす	パン さとう こくとう かたくりこ	あぶら
4水	牛乳 麦ごはん かぼちゃのポークカレー えだまめサラダ なししいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン えだまめ	たまねぎ きゅうり バナナ みかん なし ナタデココ	こめ むぎ さとう	あぶら ドレッシング
5木	牛乳 まるパン (セルフフィッシュバーガー) しろみざかなフライ タルタルソース ひじきとチキンのサラダ ABCスープ	ホキ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん パセリ	キャベツ たまねぎ らっきょう	パン さとう パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
6金	牛乳 ごはん とりにくのつけやき かんでんいりすのもの とうふのみそしる	とりにく とうふ みそ	牛乳 かんでん	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら
9月	牛乳 ごはん とりにくとえだまめのあげに こんぶあえ いとがまほこのすましじる	とりにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	えだまめ ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら
10火	牛乳 カレーピラフ ポロニアステーキ あおじそドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ	ドレッシング
11水	牛乳 麦ごはん あじのしょうゆかおりあげ なっとうあえ じゃがいものみそしる	あじ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし たまねぎ うめ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
12木	牛乳 コッペパン いちごジャム てりやきミートボール ビーンズサラダ パンブキンスープ	とりにく ぶたにく ハム だいす	牛乳	かぼちゃ にんじん えだまめ	いちご キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン さとう かたくりこ しろいんげんまめ きんときまめ	ノンエッグマヨ あぶら
13金	牛乳 ごはん さといもコロック さんしょくあえ なすのみそしる つきみだんご	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし なす	こめ さとう パンこ さといも だんご	あぶら ごま ごまあぶら

季節の果物が登場します!



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

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	きいろのしょくひん
血や肉となりからだをつくります	からだのちょうしをとどの元気になります	エネルギーのもとになりからだをうごかします

日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
17火	牛乳 ソフトめん ミートソース チキンナゲット キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく きゅうり とりにく だいす	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	めん こむぎこ	あぶら ドレッシング
18水	牛乳 麦ごはん さけのしおこうじやき のりごまあえ さつまいものみそしる	さけ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ さつまいも	ごま
19木	牛乳 キャロットパン とりにくのマーマレードやき ツナサラダ ポトフ	とりにく ウインナー ツナ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう マーマレード じゃがいも	あぶら
20金	牛乳 ごはん さばのたつたあげ ほうれんそうのおひたし やさしいえのきののみそしる	さば かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら
24火	牛乳 まるパン (セルフてりやきハンバーガー) てりやきハンバーグ ハムサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく ハム ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
25水	献立リレー 牛乳 麦ごはん ぶたにくのごまがらめ ふくじんづけあえ みそけんちんじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま
26木	牛乳 コッペパン きなこクリーム さかなのコロコロあげ ポテトサラダ ベーコンとこんさいのスープ	ホキ ハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり れんこん だいこん	パン かたくりこ じゃがいも きなこクリーム	あぶら ノンエッグマヨ
27金	牛乳 ごはん ビビンパどんのぐ ちゅうかあえ ワタンスープ	ぶたにく かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ たまねぎ とうもろこし しいたけ はくさい もやし	こめ さとう はるさめ こむぎこ	ごまあぶら
30月	牛乳 ごはん さばのわふうカレーに こまつなサラダ みたくさんじる	さば ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう	ノンエッグマヨ

鹿島学校給食センター
おすすめ献立

**夏休みが終わり
2学期が始まりました**

2学期が始まりましたが、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!

**十五夜は家族で
お月見しませんか**

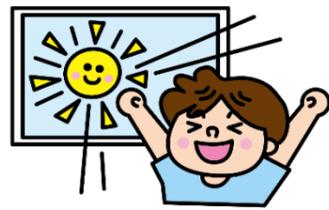
旧暦の8月15日を『十五夜』といって、昔から月を見る風習がありました。この日は、だんごや里芋、枝豆など、その年にとれた初物やスキを供えて月見をしたそうです。今年の十五夜は、9月17日です。給食では、13日に『十五夜献立』を予定しています。お月見を想像しながら食べてくださいね♪

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。

給食レシピ紹介

8月・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。

<豚肉のスタミナ炒め>

【材料】4人分

- ・ごはん … 適量
- ・豚肉 … 200g
- ・油 … 適量
- ・しょうが … 少々
- ・にんにく … 少々
- ・こいくちしょうゆ … 少々
- ・酒 … 少々

A

【作り方】

- ① たまねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにする。しょうがとにんにくはすりおろす。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚肉をしょうがとにんにくで炒める。Aの調味料を入れて、下味をつける。
- ③ ②の炒めた豚肉に、たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ④ ③にBの調味料を加え、味をととのえて完成。

- ・たまねぎ … 1/2個
- ・ピーマン … 1個
- ・こいくちしょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1/2
- ・ごま油 … 少々
- ・白ごま … 大さじ1/2

B

どんぶりとして、ごはんの上にかけて食べても相性抜群！暑い日でも食べやすいのでオススメです。

<納豆あえ>

【材料】4人分

- ・ひきわり納豆 … 1パック(約50g)
- ・もやし … 1/2袋
- ・にんじん … 1/4本
- ・ほうれん草 … 150g
- ・きざみのり … 2g
- ・かつおぶし … 2g
- ・みそ … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・ねり梅 … 小さじ1

A

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、ほうれん草は2cm幅の長さに切る。
 - ② にんじん、ほうれん草、もやしを沸騰した湯の中に入れてゆで、水をかけて冷ます。
 - ③ 納豆にAの調味料とねり梅を入れて、混ぜておく。
 - ④ ボウルに①の野菜と③の納豆、のり、かつおぶしを入れて、よく和える。
- ※給食センターでは、衛生管理上、野菜はすべて加熱処理をし、その後、冷却して使用しています。

納豆

納豆が苦手な人でも食べやすく、給食の人気メニューのひとつです。