



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7年7月)

(小学校)

(今月の目標)

暑さに負けない食事をしよう

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1火	ツナそぼろどん ぎゅうにゅう こんにゃくあえ きりぼしだいこんと つくねのみそしる	ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ だいこん もやし こんにゃく しょうが	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	657 kcal 26.8 g 25.8 g 海そう きのこ
2水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくとなすのトマトに ドレッシングサラダ かぼちゃスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	トマト いんげん にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく	パン くろざとう さとう かたくりこ	あぶら	666 kcal 25.7 g 22.8 g 魚介 果物
3木	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのねぎソースがけ オクラのなっとうあえ うすくずじる	たら なっとう みそ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	しろねぎ もやし たまねぎ しょうが うめ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	654 kcal 30.2 g 19.7 g きのこ 乳製品
4金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうがサラダ もずくスープ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん だいこん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが きくらげ	ごめ さとう	あぶら	656 kcal 24.3 g 18.9 g いも 緑黄色野菜
7月	ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき あまのがわサラダ そうめんじる たなばたゼリー	さば	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし パイナップル	ごめ さとう そうめん はるさめ ゼリー ナタデココ	あぶら	658 kcal 25.8 g 18.2 g 海そう 大豆
8火	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ こんぶあえ なすのこみみそしる	とりにく うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ なす しょうが	ごめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	653 kcal 25.4 g 23.8 g 魚介 いも
9水	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう はるまき えだまめとキャベツのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが きくらげ しょうが	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ ごめ	あぶら	651 kcal 26.4 g 24.4 g 大豆 海そう
10木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨやき キャベツとトマトのサラダ いももちじる	さごし みそ とりにく はなかつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	ごめ こむぎこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	661 kcal 27.4 g 23.0 g 果物 乳製品
11金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまだれがけ あぶらあげのすのもの たぬきじる	ぶたにく うすあげ とうふ 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 ごぼう こんにゃく	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	662 kcal 27.7 g 24.5 g きのこ 魚介

(旬の味覚)

かぼちゃ なす トマト
きゅうり ピーマン オクラ
えだまめ モロヘイヤ
とうもろこし じゃがいも

日・曜	こんだてめい							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14月	まめなドライカレー ぎゅうにゅう フライドポテト モロヘイヤのサラダ	ぶたにく だいす 	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん えだまめ モロヘイヤ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが レモン	ごめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	650 kcal 22.5 g 22.5 g 乳製品 魚介
15火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき やさいののりマヨあえ あつあげのみそしる	とりにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ 	たまねぎ だいこん キャベツ もやし にんにく きゅうり	ごめ さとう	ごま マヨネーズ	656 kcal 27.0 g 25.2 g いも 果物
16水	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ひじきのサラダ かみなりじる	あじ とりにく みそ たまご 	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ えのきだけ もやし レモン	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	656 kcal 26.8 g 20.1 g 大豆 淡色野菜
17木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう つくねのあまずあんかけ ピーマンサラダ ごちくスープ	ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく ごぼう しょうが れんこん りんご	ごめ さとう かたくりこ ピーマン さといも パンこ	あぶら	666 kcal 24.6 g 19.5 g 海そう 魚介

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

7月7日は七夕です

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。

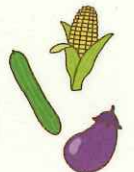
この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕にちなんだ献立が登場します！お楽しみに～♪



夏野菜も食べよう

うまみたっぷりトマト

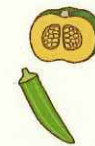
トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。



ネバネバ野菜

モロヘイヤ

モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりがでてネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実に、炒め物などで食べられています。





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7年7月)

(中学校)

(今月の目標)

暑さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	食品群						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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	ツナそぼろ丼 牛乳 こんにゃくあえ 切り干し大根と つくねのみそ汁	ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ だいこん もやし こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 31.7 g 29.5 g 海そう きのこ
2 水	黒糖パン 牛乳 鶏肉となすのトマト煮 ドレッシングサラダ かぼちゃスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	トマト いんげん にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく	パン くろざとう さとう かたくりこ	あぶら	839 kcal 31.8 g 27.0 g 魚介 果物
3 木	ごはん 牛乳 白身魚のねぎソースがけ オクラの納豆あえ うすくず汁	たら なつとう みそ はなかつお うすあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	しろねぎ もやし たまねぎ しょうが うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	828 kcal 35.7 g 22.9 g きのこ 乳製品
4 金	ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華サラダ もずくスープ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん だいこん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう	あぶら	825 kcal 28.9 g 21.3 g いも 緑黄色野菜
7 月	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 天の川サラダ そうめん汁 セブゼリー	さば	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし パイナップル	こめ さとう そうめん はるさめ ゼリー ナタデココ	あぶら	829 kcal 30.4 g 20.4 g 海そう 大豆
8 火	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 昆布あえ なすのごまみそ汁	とりにく うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ なす しょうが	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	827 kcal 30.6 g 28.2 g 魚介 いも
9 水	ちゃんぽん麺 牛乳 春巻き 枝豆とキャベツのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが きくらげ しょうが	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ こめこ	あぶら	835 kcal 30.5 g 28.4 g 大豆 海そう
10 木	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き キャベツとトマトのサラダ いももち汁	さごし みそ とりにく はなかつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	830 kcal 32.2 g 26.2 g 果物 乳製品
11 金	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれがけ 油揚げの酢のもの たぬき汁	ぶたにく うすあげ とうふ 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 ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 32.4 g 28.5 g きのこ 魚介

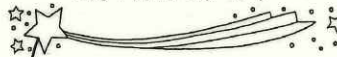
(旬の味覚)

かぼちゃ なす トマト
きゅうり ピーマン オクラ
えだまめ モロヘイヤ
とうもろこし じゃがいも

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14月	まめなドライカレー 牛乳 フライドポテト モロヘイヤのサラダ	ぶたにく だいず 	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん えだまめ モロヘイヤ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが レモン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	843 kcal 29.5 g 32.4 g 28.2 g 乳製品 魚介
15火	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 野菜ののりマヨあえ 厚揚げのみそ汁	とりにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ 	たまねぎ だいこん キャベツ もやし にんにく きゅうり	こめ さとう	ごま マヨネーズ	827 kcal 31.8 g 28.0 g いも 果物
16水	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ひじきのサラダ かみなり汁	あじ とりにく みそ たまご 	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ えのきだけ もやし レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	830 kcal 31.8 g 23.8 g 大豆 淡色野菜
17木	キムチチャーハン 牛乳 つくねの甘酢あんかけ ピーマンサラダ 五目スープ	ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく ごぼう しょうが れんこん りんご	こめ さとう かたくりこ ピーマン さといも パンこ	あぶら	830 kcal 29.0 g 21.0 g 海そう 魚介

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

7月7日はセタです



セタは、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。

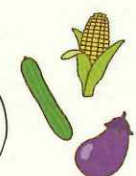
この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、セタの行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、セタにちなんだ献立が登場します！お楽しみに～♪



夏野菜を食べよう

うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。



ネバネバ野菜

モロヘイヤ

モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の具、炒め物などで食べられています。



7月 給食だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏を元気にのりきるためには規則正しい食生活が大切です。『栄養』『運動』『休養』のバランスをとり、暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう。

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

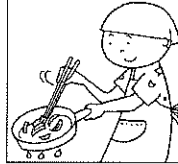
元気に
すごそう



夏休み

協力し合おう! 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる



食事の片づけ
をする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

給食レシピ紹介

給食でも人気のメニューです! ぜひ挑戦してみてください

【キムチチャーハン】

★材料(米2合分)⇒下準備

米……………2合⇒硬めに炊いておく

豚肉……………100g⇒1cm幅に切る

おろししょうが…少々(チューブだと2cm)

おろしにんにく…少々(チューブだと3cm)

白菜キムチ……70g⇒汁気を切っておく

白菜が大きい場合は切っておく

白ネギ……………20g⇒小口切り

砂糖……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ1

ごま油……………少々

白いりごま………大さじ1

★作り方

① フライパンにごま油を入れて火をつけ豚肉を炒める。

② 肉の色が変わったら、白菜キムチと白ネギを加えてさらに炒める。

③ 砂糖、しょうゆで調味をする。

④ 炊き上がったごはん②とごまを入れて混ぜる。

※使用する白菜キムチによって塩分が異なります。

③の調味の段階で味を調整してみてください。

【もやしのナムル】

★材料(4人分)⇒下準備

太もやし……………1袋⇒茹でて冷ます

小松菜……………1束⇒2cm幅に切り、茹でて水で冷ます

水気をしばっておく

にんじん……………1/4本⇒せん切りにし茹でて冷ます

しょうゆ……………大さじ1

砂糖……………小さじ1

ごま油……………小さじ2

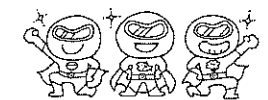
白いりごま………大さじ1

★作り方

① しょうゆ、砂糖、ごま油を混ぜ合わせておく。

② ボールにもやし、小松菜、にんじんを入れて混ぜ、①とごまを加えてあえる。

しっかり食べて



夏ばて予防!