

令和7年7月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 暑さに負けない食事をしよう！

松江市立八雲小学校・中学校

		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	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
							
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 火	牛乳 コッペパン いちごジャム とりにくのバーベキューソース おくらと きりぼしだいこんのあえもの レタスとたまごのスープ	とり肉 ツナ たまご	牛乳	おくら にんじん	たまねぎ にんにく りんご だいこん きゅうり しめじ レタス	パン いちごジャム かたくり粉 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
2 水	牛乳 ごはん さわらのうめマヨネーズやき のりあえ あつあげのみそしる	さわら あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
3 木	牛乳 なつやさいのげんきっこカレー オムレツ かいそうサラダ	たまご ぶた肉	牛乳 わかめ とさかのり こんぶ	かぼちゃ ピーマン トマト さやいんげん にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす りんご きゅうり キャベツ にんにく	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
4 金	牛乳 ごはん あじのソースかけ たくあんあえ とうにゅういりみそしる	あじ とり肉 とうにゅう みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし たくあん たまねぎ こんにゃく しめじ	米 かたくり粉 さとう	あぶら
7 月	牛乳 ごはん ぶたにくとピーマンの ごまソースいため わふうサラダ そうめんじる	ぶた肉 ちくわ	牛乳 のり	ピーマン ほうれんそう さやいんげん にんじん おくら 青ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ	米 さとう そうめん	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ
8 火	牛乳 パインパン さけのレモンソース じゃがいもとチーズのソテー やさいスープ	さけ チキンハム とり肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン キャベツ レタス エリンギ	パインパン かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら
9 水	牛乳 ごはん マーボーなす こんにゃくサラダ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 みそ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン モロヘイヤ 青ねぎ	なす こんにゃく きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	米 かたくり粉 さとう こむぎ粉	あぶら ごま ごまあぶら



※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	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をとのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
							
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 木	牛乳 ちゅうかめん 一食ひやしちゅうかスープ ひやしちゅうかのぐ えだまめととうふのメンチカツ フルーツポンチ	たまご チキンハム とうふ とり肉	牛乳	トマト	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし パイン すいか バナナ もも ナタデココ	ちゅうかめん パン粉 かたくり粉 さとう しらたまだんご ゼリー	あぶら ごまあぶら
11 金	牛乳 ごはん さばのしおやき れんこんのごまドレあえ なつやさいのみそしる	さば ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな かぼちゃ トマト おくら	キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん たまねぎ なす	米	ごま
14 月	牛乳 ごはん いわしのうめに かんてんいりすのもの じゃがぶたキムチ	いわし ぶた肉	牛乳 かんてん	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく はくさいキムチ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら
15 火	牛乳 セルフミートサンド コッペパン セルフミートサンドのぐ トマトサラダ パンプキンポタージュ	とり肉 ぶた肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ にんにく	コッペパン こむぎ粉	あぶら
16 水	牛乳 えだまめゆかりごはん とり肉のごまてりやき モロヘイヤのおかかあえ わかめのみそしる	とり肉 かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	あかしそ モロヘイヤ おくら にんじん 青ねぎ	えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しいたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま
17 木	牛乳 ごはん さんまのピリからソース アーモンドじゃこあえ とうふのすましじる	さんま とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう アーモンド 米粉	あぶら

旬の食材：ピーマン・なす・かぼちゃ・おくら・きゅうり・えだまめ
モロヘイヤ・とうもろこし・トマト
じゃがいも・ぶどう・メロン・すいか・しじみ

夏野菜は、水分やビタミン
がたっぷりです。熱中症予
防や夏バテ予防のために
しっかり食べましょう！

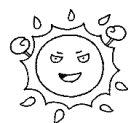


7月 給食だより



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。

夏の食生活 ～元気に過ごすためのポイント～



暑さをのりきるための食生活のポイントを紹介します。夏休みの間も意識して、過ごしましょう。

朝ごはんを しっかり食べよう！	のどがかわいたら、水や麦茶を飲もう！
朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんにすると、栄養のバランスがよくなります。野菜や海藻、卵などの具たくさんのみそ汁を取り入れると、簡単に栄養をとることができるので、おすすめです。 	ジュースには、砂糖がたくさん入っている場合が多いため、飲みすぎると余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。水分補給は、水や麦茶で行いましょう。また、牛乳には、たんぱく質やミネラルがたくさん含まれているので、おすすめです。 
野菜を食べよう！	卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！
野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を整えます。 特に、今が旬の夏野菜には、疲労回復や食欲増進効果があるので、暑い日にはおすすめです。 【夏野菜】 トマト、ピーマン、 オクラ、モロヘイヤ、 なす、きゅうりなど 	暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりとした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。卵・肉・魚などのたんぱく質も組み合わせて食べるとよいでしょう。 

給食レシピ紹介

7月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った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。

＜ ぶた肉とピーマンのごまソースいため ＞



【材料】4人分

【作り方】

・ぶたもも肉 … 200g
・酒 … 少々
・たまねぎ … 1/2個(100g)
・ピーマン … 2個(70g)
・サラダ油 … 適量
・食塩 … 小さじ1/2
・さとう … 小さじ1
・うすくちしょうゆ … 小さじ1
・酢 … 小さじ1
・とうばんじゃん … 少々
・いりごま … 大さじ1

A

- ① ぶたもも肉は食べやすい大きさに切り、酒で下味をする。
- ② たまねぎはスライス、ピーマンはせん切りにする。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をひき、ぶた肉を入れていためる。
- ④ ぶた肉の色が変わったら、たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、A の調味料を炒めて、仕上げにいりごまを入れる。

＜ モロヘイヤのおかかあえ ＞



【材料】4人分

【作り方】

・モロヘイヤ … 1/2束(100g)
・キャベツ … 2枚(70g)
・きゅうり … 1本(100g)
・おくら … 2本(25g)
・かつおぶし … 2袋(6g)
・こいくちしょうゆ … 小さじ2

- ① モロヘイヤ、キャベツはゆでて冷ます。モロヘイヤは2cm幅、キャベツはせん切りにして、水気を切る。
- ② きゅうり、おくらは輪切りにして塩もみをして、水気を切る。
- ③ 野菜をかつおぶしとこいくちしょうゆであえる。