



7月

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

学校給食こんだて表
令和8年7月
松江市立東雲学校給食センター

お も な ん だ て							
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			
おもにからだをつくる もとなるしょくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		おもにエネルギーの もとなるしょくひん			
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 水	パイナップルパン フィッシュアンドチップス カラフルサラダ かぼちゃスープ	ホキ ハム とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	パイナップル キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン こむぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら
2 木	むぎごはん ぶたにくのスタミナため のりマヨあえ あつあげのみそしる	ぶたにく ハム あつあげ みそ	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな にんじん はねぎ	きピーマン たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ
3 金	ガンボスープ (ごはん、ガンボスープ) オムレツ ズッキーニのソテー	とりにく たまご ハム	牛乳	にんじん トマト オクラ	たまねぎ セロリ ズッキーニ とうもろこし	こめ	あぶら
6 月	ひやしちゅうか (ちゅうかめん、ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかのスープ) とりにくのこみやぎ フルーツポンチ	ハム とりにく	牛乳	にんじん トマト はねぎ	きゅうり もやし たまねぎ ぶなしめじ ナタデココ みかん パイナップル もも	ちゅうかめん さとう だんご ゼリー	ごまあぶら
7 火	〜七夕献立☆〜 むぎごはん あじのしょうゆかおりあげ なつとうあえ そうめんじる	あじ なつとう みそ かつおぶし とりにく かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん オクラ	もやし うめ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう そうめん	あぶら
8 水	コッペパン チョコクリーム しおフライドチキン えだまめサラダ あさりのスープ	とりにく ハム あさり	牛乳	えだまめ にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン こむぎ かたくりこ じゃがいも	チョコクリーム あぶら ドレッシング
9 木	もずくどん (むぎごはん、もずくどんのぐ) ツナマヨあえ なつやさいのみそしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ トマト オクラ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり なす	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ

ガンボスープはカレーライスやハヤシライスのように、
ごはんの上にかけて食べる料理です。

そうめんじるのなかには、ほしがたの「ラッキーにんじん」がはいっています。
さがしてみてね！

日(曜)	こんだて	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
10 金	ごはん あげギョーザ(2こ) チャプチェ わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな はねぎ にら	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう ほろさめ こむぎ	あぶら ごま ごまあぶら
13 月	ごはん さばのごまみそやき モロヘイヤのうめおかかあえ かきたまじる	さば みそ かつおぶし たまご	牛乳	モロヘイヤ にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	ごま
14 火	なつやさいキーマカレーライス (むぎごはん、なつやさいキーマカレー) コロッケ かいそうサラダ	ぶたにく だいず	牛乳 あかとさかのり しろとさかのり こんぶ わかめ くわわかめ しろふのり	にんじん トマト ピーマン えだまめ	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら
15 水	ハムカツサンド (まるパン、ハムカツ) げんまいサラダ ミルクコーンスープ	ハム とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン こむぎ バニ げんまい さとう じゃがいも	あぶら
16 木	ぶたどん (むぎごはん、ぶたどんのぐ) オクラときりぼしだいごんのあえもの かしまじる	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	オクラ にんじん はねぎ	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいごん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

季節の行事「七夕」

7月7日は七夕(たなばた)です。1年に1度だけ、この日の夜に、天の川を渡って、「彦星(ひこぼし)」と「織姫(おりひめ)」が出会うことができるという、伝説をもとにした、星まつりの行事です。世竹を立て、短冊に願い事を書いてかざったり、「そうめん」を食べたりします。



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	639kcal	796kcal
たんぱく質	26.5g	31.6g

ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。
日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏がさをひいたり、疲れやすくなったりします。
そこで、とくに意識してとりたいたのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。
ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。
ビタミンの多い食品を意識して、毎日の食事に取り入れましょう。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



7月 給食だより



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

～夏休みを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。

水分補給をこまめにしよう！ 水かお茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにしましょう。	適度に運動しよう！ ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
規則正しい生活を心がけよう！ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	旬の食べものを取り入れよう！ 旬の食べものはおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
冷たいもののとり過ぎに注意しよう！ アイスやジュースなど甘くて冷たい食べ物や飲みものをとり過ぎると、お腹を壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。	おやつは食べる時間・内容・量を考えよう！ 朝・昼・夕の食事以外に何かを食べるときは、だらだら食べたり、飲んだりせず、時間と量を決めましょう。果物や乳製品がおすすめです。
乳製品や小魚などでカルシウムをとろう！ 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすいです。牛乳を毎日飲むほか、小魚や海そうなど、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。	進んでお手伝いをしよう！ 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談して、できることに挑戦しましょう。



おいしい！

給食レシピ



7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。

<塩フライドチキン>

【材料】鶏肉1枚分

- ・とりもも肉 …1枚
- ・おろしにんにく…小さじ1/3
- ・塩 …小さじ1/2
- ・黒こしょう …少々
- ・白ワイン …大さじ1
- ・レモン果汁 …小さじ1/2
- ・薄力粉 …大さじ2
- ・片栗粉 …大さじ4
- ・揚げ油 …適量

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に切った鶏肉と★の調味料を入れて、しっかりもみこむ。
- ③ 薄力粉と片栗粉を合わせた粉を②の中に入れ、ポリ袋をシャカシャカ振って、粉をつける。
- ④ 約180℃に熱した油に鶏肉を入れて揚げる。

さっぱりとした味のフライドチキンで、夏にぴったりですよ！



<オクラと切り干し大根の和え物>

【材料】4人分

- ・切り干し大根 …15g
- ・オクラ …40g
- ・にんじん …1/4本
- ・きゅうり …1/2本
- ・ツナ水煮 …1/2缶
- ・酢 …小さじ2
- ・砂糖 …小さじ1
- ・塩 …ひとつまみ
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1
- ・ごま油 …小さじ2
- ・いりごま(白) …小さじ2

【作り方】

- ① 切り干し大根は水でもどす。にんじんはせん切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ② 切り干し大根、にんじん、きゅうりを沸騰した湯の中に入れてゆで、水をかけて冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ オクラは沸騰した湯の中に入れてゆで、水をかけて冷ましたあと、輪切りにする。
- ④ ボウルに野菜、ツナ、★の調味料、ごまを入れて、よく和える。



オクラのネバネバは、水溶性食物繊維のひとつで、おなかの調子をととのえる働きがあります。