

7月の こんだて



献立目標：暑さに負けない食事をしよう

南センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8年 7月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたキムチ ・ほうれんそうのナムル ・あつあげとわかめの ちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいこん エリンギ どうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 602 中 756
2・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうハンバーグ ・ごまドレあえ ・トマトのみそしる	ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう トマト あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 611 中 775
3・金	・ひやしちゅうか ・ひやしちゅうかのたれ ・ぎゅうにゅう ・あじのごしきあげ ・れいとうみかん	あじ ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ピーマン	きゅうり もやし きくげ たまねぎ どうもろこし みかん	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	小 630 中 843
6・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばの ごまケチャップソース ・モロヘイヤのおかかあえ ・じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	モロヘイヤ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 650 中 812
7・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのうめみそに ・かんてんサラダ ・うおそうめんの すましじる	いわし とりにく たい みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ うめ	ごはん さとう	あぶら	小 616 中 771
8・水	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・むぎのスープ	とりにく ツナ ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし セロリ	パン おおむぎ ひよこまめ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 626 中 794
9・木	・★もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・にんじんしりしり ・とうふとなすのみそしる	ぶたにく だいず ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	ピーマン モロヘイヤ にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ どうもろこし キャベツ なす	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 615 中 771

味めぐり：沖縄県

南センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
10・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・みそカツ ・しそあえ ・さわにわん	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あおねぎ にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ もやし ごぼう	ごはん さとう パンこ かたくりこ	あぶら	小 597 中 773
13・月	・バイナッブルパン ・ぎゅうにゅう ・しろみざかなの カリカリフライ ・なつやさいのラタトゥイユ ・かぼちゃの どうにゅうスープ	たら とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ なす	バイナッブルパン じゃがいも かたくりこ ごめこ さとう	あぶら	小 703 中 886
14・火	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげとキャベツの オイスターソースいため ・メロン	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きくらげ どうもろこし メロン りんご	ごはん さとう	あぶら	小 625 中 781
15・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの ピリカラフル ・あまずあえ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく とりレバー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ どうもろこし レタス	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 634 中 799
16・木	・ごもくうどん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・ひじきのサラダ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき きびなご	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん ごめこ こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 602 中 781

【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、たまねぎ、
にんじん、しいたけ、あおねぎ



学校給食摂取基準

(小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

夏休みも生活リズムを整えましょう!



朝ごはん

7月のこんだてだより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、はじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のために、こまめに水分補給をして、1日3回の栄養バランスのとれた食事をとり、暑い夏を元気にすごしましょう。



今月の行事食の紹介

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日の夜に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。

七夕献立では、サラダに天の川をイメージした寒天を入れ、すまし汁には、魚のすり身で作ったそうめんや、切り口が星型のオクラを使用します。



今月の味めぐりは「沖縄県」

今月の味めぐりでは、沖縄県の郷土料理である「にんじんしりしり」が登場します。

にんじんしりしりとは、千切りにしたにんじんを炒め、卵でとじた料理です。この「しりしり」という名前は、にんじんをすりおろす時の音である「すりすり」という沖縄県の方言からつけられました。

給食では冷たい和え物にアレンジをして提供します。

他にも、沖縄県で生産量が多い「もずく」や、「島豆腐」をイメージして固めに作った豆腐を使用します。



しっかり食べて夏バテ予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなりがちです。暑い時こそ、バランスよく食べることが大切です。

めん料理には、卵やハム、野菜などを加えて、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



水分補給のタイミング

こまめに水分補給ができているかをチェックしてみよう

☐ 学校へ行く前 学校から帰ったとき 	☐ 食事中 	☐ 運動、外遊びをする 前と後 	☐ 寝る前、起きた後
--	----------------------------------	---	---------------------------------------

Let's cook!

もずく丼

【材料(5人分)】

・ごはん	茶碗5人前
・豚ひき肉	200g
・たまねぎ	中 1/2 個
・赤ピーマン	1 個
・生もずく	200g
・コーン	30g
・モロヘイヤ	1/2 束
・サラダ油	適量
・おろししょうが	少々
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ2
・酒	小さじ1

《作り方》

- ①たまねぎ、赤ピーマンはみじん切り、モロヘイヤは1cm幅に切る。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れて、おろししょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、たまねぎを入れて炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたら、赤ピーマンを入れてさらに炒める。
- ⑤ A の調味料で味付けをし、最後にもずく、コーン、モロヘイヤを入れて炒める。

ごはんのせて、
食べましょう!

