

7月 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8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	おちなざいりよう						エネルギーたんぱく質 脂質 塩分 食生活 食生活
		あかのしよくひん ちやにくとなりからだを つくります	みどりのしよくひん 体のちようしきとこのえ げんきになります	きいろのしよくひん エネルギーのもとになり からだをうごかします	1群	2群	3群	
1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 カラフルサラダ かぼちゃスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト いんげん にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン こくとう さとう かたくりこ	あぶら	699 kcal 25.8 g 22.9 g 魚介 海そう
2木	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ひじきのあえもの さつまじり	あじ とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	659 kcal 28.5 g 22.0 g きのこ 種実
3金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかサラダ もずくスープ	ぶたにく ツナ とうふ	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 とうもろこし キャベツ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう	あぶら	654 kcal 23.6 g 27.0 g 乳製品 いも
6月	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ こんぶあえ なすのごまみそしる	ぶたにく とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし なす きゅうり しょうが	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	655 kcal 25.3 g 23.9 g 魚介 緑黄色野菜
7火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき あまのがわサラダ そうめんじり セタゼリー	さば セタ献立	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しいたけ しょうが パイナップル	こめ さとう はるさめ そうめん ゼリー ナタデココ	あぶら	655 kcal 25.8 g 18.2 g 海そう 大豆
8水	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう むしシューマイ もやしのナムル	ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい とうもろこし しるねぎ もやし しょうが きくらげ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	616 kcal 24.5 g 24.8 g 乳製品 いも
9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 いももちじり	さわら みそ とりにく はなかつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら	640 kcal 28.9 g 21.6 g 淡色野菜 種実
10金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまだれがけ きゅうりとツカメのすのもの たぬきじり	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ 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	651 kcal 28.6 g 22.5 g 果物 乳製品
13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 だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん モロヘイヤ えだまめ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく レモン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	677 kcal 24.5 g 23.9 g きのこ 魚介



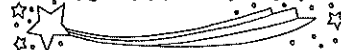
(旬の味覚)

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	おちなざいりよう						エネルギーたんぱく質 脂質 塩分 食生活 食生活
		あかのしよくひん ちやにくとなりからだを つくります	みどりのしよくひん 体のちようしきとこのえ げんきになります	きいろのしよくひん エネルギーのもとになり からだをうごかします	1群	2群	3群	
14火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき のりマヨあえ こんさいじり	とりにく ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ごぼう れんこん にんにく	こめ さとう	マヨネーズ	659 kcal 25.9 g 24.4 g 乳製品 緑黄色野菜
15水	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのねぎソースがけ ごまあえ かみなりじり	たら とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しろねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	667 kcal 29.8 g 22.2 g いも 果物
16木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう つくねのあますあんかけ ピーマンサラダ こもくスープ	ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ごぼう もやし たまねぎ りんに れんこん ほくさい キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ ピーマン さといも	あぶら	658 kcal 23.4 g 24.2 g 海そう 種実

※ 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～♪



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

また、運動などで汗を多くかく時は塩分も必要になります。水分補給には、スポーツドリンクなどの塩分を含むものを選ぶとよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意が必要です。



7月 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8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	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 食料品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	黒糖パン 牛乳 鶏肉となすのトマト煮 カラフルサラダ かぼちゃスープ	どりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひしき	トマト いんげん にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン こくとう さとう かたくりこ	あぶら	843 kcal 31.6 g 27.1 g 魚介 海そう
2木	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ひじきのあえもの さつまい	あじ どりにく うすあげ みそ	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 だいこん ごぼう レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	823 kcal 33.6 g 25.1 g きのこ 雑菜
3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 ツナ とうふ	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 とうもろこし キャベツ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう	あぶら	813 kcal 27.5 g 31.1 g 乳製品 いも
6月	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	ぶたにく どりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし なす きゅうり しょうが	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	890 kcal 30.6 g 28.6 g 魚介 緑黄色野菜
7火	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 天の川サラダ そうめん汁 セタゼリー	さば	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しいたけ しょうが パイナップル	こめ さとう はるさめ そうめん ゼリー ナタデココ	あぶら	820 kcal 30.3 g 20.4 g 海そう 大豆
8水	ちゃんぽん麺 牛乳 蒸しシューマイ もよしのナムル	ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい とうもろこし しゅうが きくらげ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	814 kcal 30.6 g 29.8 g 乳製品 いも
9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	さわら みそ どりにく はながつお	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら	799 kcal 34.0 g 24.3 g 淡色野菜 雑菜
10金	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれがけ きゅうりとわかめの酢の物 たぬき汁	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ 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	810 kcal 33.6 g 25.7 g 果物 乳製品
13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 モロヘイヤ えだまめ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく レモン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	839 kcal 28.8 g 27.1 g きのこ 魚介



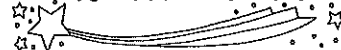
(旬の味覚)

かぼちゃ なす トマト
きゅうり ビーマン 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 食塩相当量 食料品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 火	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き のりマヨあえ 根菜汁	どりにく ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ちみじのり	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ごぼう れんこん にんにく	こめ さとう	マヨネーズ	825 kcal 30.6 g 28.1 g 乳製品 緑黄色野菜
15 水	ごはん 牛乳 白身魚のねぎソースがけ ごまあえ かみなり汁	たら どりにく みそ さとう たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん 	しろねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	840 kcal 35.2 g 25.6 g いも 果物
16 木	キムチチャーハン 牛乳 つくねの甘酢あんかけ ビーフンサラダ 五目スープ	ぶたにく どりにく うすあげ 	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ごぼう もやし たまねぎ りんご はくさい キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ ビーフン さといも	あぶら	822 kcal 27.4 g 28.0 g 海そう 雑菜

※ 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～♪



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

また、運動などで汗を多くかく時は塩分も必要になります。水分補給には、スポーツドリンクなどの塩分を含むものを選ぶとよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意が必要です。



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。

規則正しい生活を心がけよう!	適度に運動しよう!
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。 	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、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。 
冷たいもののとり過ぎに注意しよう!	旬の食べものを取り入れよう!
アイスやジュースなど甘くて冷たい食べ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。 	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。 
乳製品や小魚などでカルシウムをとりよう!	おやつは食べる時間・内容・量を考えよう!
給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。 	朝・昼・タ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。 

食の体験を広げよう!



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？
野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめて次の機会に生かせるといいですね。



給食レシピ紹介

給食でも人気のメニューです！ぜひ作ってみてください。

【 まめなドライカレー（4人分） 】

★材料

豚ひき肉・・・150g
おろししょうが・・・2.5g（チューブだと3cm）
おろしにんにく・・・2.5g（チューブだと3cm）
たまねぎ・・・200g（中サイズ1.5個）
にんじん・・・40g（1/2本）
えだまめ・・・30g
蒸し大豆・・・40g
サラダ油・・・小さじ1/2
カレールウ・・・20g

A
カレー粉・・・2g
ウスターソース・・・大さじ1/2
赤ワイン・・・小さじ1
りんご・・・10g⇒すりおろし
こいくちしょうゆ・・・小さじ1
塩・・・少々

★作り方

- ① たまねぎ、にんじんは粗いみじん切りにしておく。
- ② 熱したフライパンに油をしき、にんにく、しょうがをいれ香りが立ったら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、えだまめ、蒸し大豆を加えてさらに炒める。
- ④ カレールウを加えてよく混ぜる。
- ⑤ Aの調味料を加えて混ぜる。
- ⑥ 炊いたご飯の上にかける。

