

令和8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					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		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 水	牛乳 なつやさいのげんきっこカレー トマトオムレツ かんてんサラダ	とり肉 ぶたレバー たまご ツナ	牛乳 かんてん	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり りんご	米	ドレッシング 油
2 木	牛乳 パインパン てづくりかぼちゃグラタン げんきサラダ コンソメスープ	とり肉 とうにゅう チキンハム かつおぶし だいず	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ えだまめ レタス	パインパン マカロニ 米粉 さとう じゃがいも 白いんげんまめ	油
3 金	牛乳 ごはん いわしのカリカリフライ (小2こ、中3こ) モロヘイヤのあおじそあえ じゃが、ぶたキムチ	ぶた肉 かつおぶし	牛乳 いわし	モロヘイヤ オクラ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	米 じゃがいも 米粉 かたくり粉 さとう	油
6 月	牛乳 ツナそばろごはん ごまドレあえ なすのみそしる	ツナ おから チキンハム とり肉 油あげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな あおねぎ	こんにゃく キャベツ たまねぎ なす	米 さとう じゃがいも	ごま
7 火	牛乳 ごはん あじのソースに なっとうあえ そうめんじる	あじ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん オクラ あおねぎ	もやし たまねぎ しいたけ うめ	米 さとう かたくり粉 そうめん	油
8 水	牛乳 ごはん ぶた肉とピーマンの ごまソースいため のりマヨサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 ちくわ とうふ	牛乳 のり	ピーマン こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり たけのこ	米 小麦粉 さとう	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ ごま油



※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					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		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
9 木	牛乳 ひやしちゅうか 「ひやしちゅうかめん ひやしちゅうかの具 スープ かぼちゃコロケ フルーツボンチ	たまご チキンハム ぶた肉	牛乳	トマト かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり もやし たまねぎ パイン もも すいか バナナ りんご	ちゅうかめん さとう さつまいも パン粉 ゼリー しらたまだんご	ごま油
10 金	牛乳 ごはん さわらのうめマヨネーズやき こんぶあえ とうにゅういりみそしる	さわら とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ こんにゃく えのきたけ	米	ノンエッグ マヨネーズ
13 月	牛乳 ごはん チキンなんばん ひじきとだいずのいために なつやさいのみそしる	とり肉 油あげ みそ だいず ちくわ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん かぼちゃ トマト オクラ	たまねぎ なす キャベツ	米 かたくり粉 さとう	油
14 火	牛乳 セルフドック 「コッペパン ウインナーケチャップソースかけ ねばねばサラダ とうにゅうコーンスープ	ウインナー とり肉 とうにゅう	牛乳 めかぶ	オクラ にんじん チンゲンサイ	えのきたけ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン マロニー じゃがいも さとう	油
15 水	牛乳 ごはん さばのみそに えだまめとれんこんの ごまマヨあえ もずくのすましじる	さば みそ とうふ	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	れんこん えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし しいたけ たまねぎ	米 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま
16 木	牛乳 キムチじゃこチャーハン あげぎょうざ(1人2こ) パンサンスー モロヘイヤのスープ	ぶた肉 チキンハム たまご とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	あおねぎ にんじん モロヘイヤ	はくさいキムチ とうもろこし キャベツ もやし きゅうり たけのこ たまねぎ	米 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま



7月 給食だより



すでに気温の高いが続いていますが、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!	適度に運動しよう!
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。	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!	旬の食べものを取り入れよう!
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!	おやつは食べる時間・内容・量を考えよう!
アイスやジュースなど甘くて冷たい食べものを取り過ぎると、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。	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。
乳製品や小魚などでカルシウムをとりよう!	進んでお手伝いをしよう!
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、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。

給食レシピ紹介

〈手作りかぼちゃグラタン〉

米粉を使うことで、簡単にホワイトルウができます！
豆乳を牛乳にしてもいいですね。

【材料】直径10cmのアルミカップ4こ分

・とりもも肉	… 50g
・たまねぎ	… 1/2こ
・かぼちゃ	… 150g
・マカロニ	… 15g
・サラダ油	… 小さじ1
・米粉	… 大さじ2
・無調整豆乳	… 1カップ
・食塩	… 小さじ1/4
・コンソメ	… 小さじ1/2
・こしょう	… 少々
・ピザ用チーズ	… 40g

【作り方】

- ① とり肉とかぼちゃは、食べやすい大きさに切る。たまねぎは、薄切りにする。
- ② マカロニをゆでる。
かぼちゃは、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(500Wで3分程度)
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、とり肉を入れて炒める。
- ④ とり肉に火が通ったら、たまねぎを入れて炒める。
- ⑤ たまねぎに火が通ったら、②のマカロニとかぼちゃ、米粉、豆乳を入れる。
- ⑥ ⑤にとろみがついたら、食塩、こしょう、コンソメで味付けする。
- ⑦ ⑥をアルミカップに入れて、ピザ用チーズをかける。
- ⑧ チーズにこんがりとした色がつくまで、オーブントースターで焼く。



スライスチーズでもOK!



〈ねばねばサラダ〉

【材料】4人分

・めかぶ	… 40g
・おくら	… 6本
・えのきたけ	… 50g
・はるさめ	… 10g
・きゅうり	… 1/2本
・にんじん	… 25g
・あおじそドレッシング	… 20g

【作り方】

- ① おくらときゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにしてゆでて冷ます。はるさめは、ゆでて冷ます。
- ② えのきたけは、石づきをとって半分に切り、鍋に入れる。鍋にうすくちしょうゆ、みりんを小さじ1ずつと、えのきたけがつかうくらいの水を入れて煮て、冷ます。
- ③ めかぶと①、②を入れ、あおじそドレッシングで和える。

