

8・9月の こんだて



献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

北センター校区

★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8・9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)
8/28 金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソース ・カラフルサラダ ・モロヘイヤとたまごのスープ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン モロヘイヤ にんじん	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ かたくりこ さとう	マーガリン あぶら	小 640 中 797
31 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからやき ・ごまざるえ ・なつやさいのみそしる	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ なす ズッキーニ	ごはん さとう	あぶら ごま	小 623 中 769
9/1 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・やきしやも (小:2こ・中:大2こ) ・かつおあえ ・にくじゃが	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 650 中 809
2 水	・マーボーラーメン ・ぎゅうにゅう ・えびシューマイ (小:1〜2年2こ・3〜6年3こ 中:3こ) ・ねばねばサラダ	ぶたにく とうふ えび みそ とりにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん にら おくら	たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	小 663 中 802
3 木	・キムタクごはん ・ぎゅうにゅう ・こんにゃくサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい だいこん こんにゃく もやし たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	小 612 中 769
4 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくののだのふくめに ・わふうマヨネーズあえ ・しめじのみそしる	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	小 632 中 782
7 月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・★とりにくのなしソースかけ ・ツナサラダ ・マカロニスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん おくら	なし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こくとうパン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	小 650 中 828
8 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃんフライ ・ほうれんそうのナムル ・あつあげのちゅうかにか	ニギス あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	まっちゃん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ エリンギ	ごはん パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	小 641 中 776
9 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・あごいりのやきのあえもの ・あきなすのみそしる	ぶたにく あごいりのやき しょうが あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なす しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 643 中 808
10 木	・コッペパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・さけのマヨパンこやき ・アーモンドサラダ ・とうにゅうスープ	さけ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン りんごジャム パンこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら アーモンド オリーブ オイル	小 659 中 823
11 金	・デミカツどんぶり ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・じゃがいものみそしる ・ももゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり さとう だいこん	ごはん パンこ さとう じゃがいも ももゼリー	あぶら	小 628 中 801

味めぐり：岡山県

北センター校区

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)
14 月	・にくそとんぶり ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・いももちじる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ	さやいんげん こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 621 中 779
15 火	・ひやしうどん ・ひやしうどんのたれ ・ぎゅうにゅう ・いわしのカラフルあげ ・れいとうみかん	とりにく いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	あおねぎ ピーマン にんじん	きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし みかん	うどん こめこ かたくりこ さとう	あぶら	小 601 中 792
16 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくの あまずあんかけ ・れんこんのちゅうかあえ ・わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	えだまめ れんこん きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 620 中 783
17 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのてりやき ・ひじきのもの ・さつまいものみそしる	はまち とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 649 中 800
18 金	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・ハムカツ ・コールスローサラダ ・オニオンスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン いちごジャム こむぎこ パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 838
24 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・あまずあえ ・ゆばのすましじる	とりにく かまぼこ ゆば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	きゅうり れんこん たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 629 中 783
25 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかぼすレモンに いそかあえ ・さといものみそしる ・おつきみだんご	さんま とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん こまつな あおねぎ	かぼす レモン キャベツ たまねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん さといも だんご さとう	あぶら	小 654 中 802
28 月	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの きのこソース ・ジャーマンポテト ・ビーンズスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ あおえんどうめ キャベツ	パン ブルーベリージャム かたくりこ じゃがいも ひよこまめ あかいんげんめ さとう	マーガリン あぶら	小 655 中 827
29 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・きりぼしだいこんの しおこうじに ・かしまじる	さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ ゆず	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 614 中 761
30 水	・かぼちゃと ぎゅうにゅうのカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	小 687 中 882

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、たまねぎ、じゃがいも
こまつな、さつまいも、
しいたけ、あおねぎ

学校給食摂取基準
エネルギー

(小)

650kcal

(中)

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。

8・9月のこんだてだより



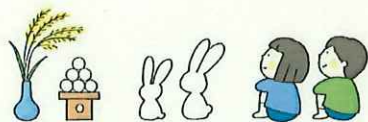
夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整えましょう。

行事食の紹介

お月見献立

今年の十五夜は9月25日です。

旧暦の8月15日の夜を十五夜といいます。その夜の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年の中で一番美しいと言われます。十五夜には、すすきを飾り、月に見立てたお団子や里芋などをお供えて、月を眺めて楽しむ習慣があります。給食では、里芋のみそ汁やみたらしあんが入った月見団子を取り入れます。



今月の味めぐりは岡山県です!

★デミカツ丼★

岡山県を代表するご当地料理の一つです。岡山市内の老舗カツ丼店の創業者が、東京の洋食店で味わったデミグラスソースに感動し、考案したのが始まりとされています。ごはんの上に、千切りキャベツを敷いて、揚げたてのサクサクしたトンカツをのせ、特製デミグラスソースをたっぷりかけて食べるそうです。給食では、揚げたトンカツに給食センター手作りのデミグラスソースをかけた「デミカツ丼の具」と千切りキャベツをイメージした「昆布和え」を提供します。ごはんの上にのせて食べましょう。

★ももゼリー★

岡山県は、「くだもの王国」として知られ、白桃やマスカット、ピオーネなど豊富なくだものが生産されています。特に白桃の生産が盛んです。また、昔話の「桃太郎」が生まれた地としても有名です。給食では、白桃の果肉が入った「ももゼリー」を提供します。



生活リズムを整えよう!

規則正しい生活

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
朝ごはんを食べることで脳・腸・体のスイッチが入ります。



栄養バランスのよい食事

主食+主菜(魚や肉)+副菜(野菜)+汁物の組み合わせにすると栄養のバランスがとれます。



しっかり睡眠

睡眠は体力回復に効果的です。
夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。



こまめな水分補給

のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。



鶏肉の梨ソースかけ



【材料(4人分)】

・鶏もも肉	200g
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・梨	1/4個
・砂糖	小さじ1
・トマトケチャップ	大さじ1
・赤ワイン	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・水	大さじ1と1/2
・片栗粉	適量

A

【作り方】

- ① 鶏肉は、一口大に切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 梨はすりおろす。
- ③ ②とAを合わせ、煮立たせ、ソースを作る。煮立ったら、片栗粉を水で溶き、ソースに回し入れ、とろみをつける。
- ④ 揚げた鶏肉にソースをかける。

