

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

西センター校区

★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	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 こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 650 中 810
31・月	・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 きゅうり 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 パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 659 中 838
9/1・火	・キムタクごはん ・ぎゅうにゅう ・こんにやくサラダ ・はるさめスープ	ぶたにく とりにく どうふ	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 こんにやく 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
2・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・わふうマヨネーズあえ ・しめじのみそ煮	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ ロースハム 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 641 中 792
3・木	・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 どうふ えび みそ なっとう とりにく	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	あぶら	小 692 中 841
4・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのビリからやき ・ごまぜあえ ・なつやすみのみそ煮	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 638 中 787
7・月	・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	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 さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	小 641 中 776
8・火	・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 どうにゅう	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
9・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 ・やさしいサラダ	ぎゅうにく 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	あぶら	小 687 中 882
10・木	・げんまいごはん ・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 ・あきなすのみそ煮	ぶたにく あごいりのやき どうふ 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 げんまい	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 640 中 802
11・金	・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 さとう ブルーベリージャム かたくり じゃがいも ひよこめ あかいんげんめ	マーガリン あぶら	小 655 中 827

西センター校区

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	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・あまぜあえ ・ゆばのすまし煮	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 さとう	あぶら	小 629 中 783
15・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのてりやき ・ひじきのもの ・さつまいものみそ煮	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	こんにやく 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
16・水	・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	あおじそ 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 かたくり さとう	あぶら	小 601 中 792
17・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくの あまぜあんかけ ・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 さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 620 中 783
18・金	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズの りじやこあえ ・いももち煮	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	あぶら	小 621 中 779
24・木	・ことうパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのさっぱりソース ・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	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ことうパン かたくり さとう マカロニ	あぶら	小 607 中 778
25・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかばすれモンに ・いそかあえ ・さといものみそ煮 ・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	かばす レモン キャベツ たまねぎ こんにやく しいたけ	ごはん さといも だんご さとう	あぶら	小 652 中 799
28・月	・デミカツどんぶり ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・じゃがいものみそ煮 ・ももゼリー	ぶたにく どうふ 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 とうもろこし 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 614 中 784
29・火	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・★とりにくのなしソースかけ ・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	なし 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 さとう	マーガリン あぶら	小 639 中 796
30・水	・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 ・かしまじ煮	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

☆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。

～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



8・9月のこんだてだより



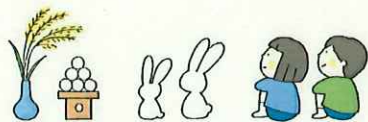
夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整えましょう。

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。



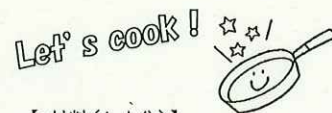
しっかり睡眠

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。

