



8・9月こんだてひょう



令和2年(2020)8月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ もくひょう 《今月の目標》</p> <p>すききらいなく何でも食べよう</p> <p>2学期が始まりました。生活リズムを整え、 すききらいなく何でも食べ、 毎日元気に過ごしましょう。</p> 		<p>26</p> <p>しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>揚げギョーザ (幼小2ヶ、中3ヶ) 中華あえ</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉のスタミナ焼き きゅうりと糸かまの 酢のもの オクラのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>菜めし 牛乳</p> <p>いわしのカリカリフライ★ かぼちゃサラダ はんぺんのすまし汁</p> 
<p>31</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>さけのハーブ焼き ジャーマンポテト ラビオリスープ</p>	<p>1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉の香味焼き 根菜サラダ 花ふのみそ汁</p>	<p>2</p> <p>冷やしうどん おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>ハタハタのから揚げ さといものみそ汁</p>	<p>3</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>チーズ入りささみフライ 大根とツナのごま酢あえ モロヘイヤのかきたま汁</p>	<p>4</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さんまのみぞれ煮 野菜のこんぶあえ じゃがいものみそ汁</p> 
<p>7</p> <p>パン チョコクリーム 牛乳</p> <p>白身魚のフライ 出雲パプリカのサラダ コンソメスープ</p> 	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>にらまんじゅう (幼1ヶ、小中2ヶ) ナムル 春雨と肉だんごのスープ</p>	<p>9</p> <p>スパゲッティ ミートソース</p> <p>小型のレーズンパン (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>ハムステーキ 海そうサラダ</p>	<p>10</p> <p>カレーライス 牛乳</p> <p>さつまいものごまフライ (幼小2ヶ、中3ヶ) さっぱりサラダ</p> 	<p>11</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばの照り焼き 荳わかめの五目きんぴら★ なめこ汁</p>
<p>14</p> <p>りんごパン 牛乳</p> <p>さわらのスパイス揚げ コールスローサラダ★ 野菜と豆のスープ</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉の塩こうじ焼き いそかあえ えびだんご汁</p> 	<p>16</p> <p>ジャージャー麺 おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>きびなごのから揚げ ごまじゃこびたし</p>	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉のみそ焼き のやきのおろしあえ けんちん汁</p>	<p>18</p> <p>【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>あじのソースフライ キャベツのツナあえ 出雲しいたけのみそ汁 プルーン</p> 
<p> 体内時計、乱れていませんか? </p> <p>夏休みが終わりでしたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。休み明けは体内時計が乱れてしまいがちです。体内時計が乱れると、体がだるく感じたり、寝つきや寝起きが悪くなってしまう。早寝早起きを心がけ、3食きちんと決まった時間に食べて、生活リズムを整えましょう。</p> 		<p>23</p> <p>五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>カレーのから揚げ おかかあえ</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>島根和牛の焼き肉 三色あえ わかめスープ</p>	<p>25</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのたつた揚げ アーモンドあえ 厚揚げのすまし汁</p>
<p>28</p> <p>パン ブルーベリージャム 牛乳</p> <p>かぼちゃのひき肉フライ トマトとレタスのサラダ ミネストローネ</p> 	<p>29</p> <p>【さくら小学校希望献立】</p> <p>梅ごはん 牛乳</p> <p>さけの塩焼き 納豆サラダ ぶた汁 さつまいもとくりのタルト</p> 	<p>30</p> <p>とんこつラーメン 牛乳</p> <p>おむすび(幼なし) シューマイ (幼小2ヶ、中3ヶ) きゅうりとわかめの ごま酢あえ</p>	<p>都合により献立を変更することがあります。</p> <p>《今月の地元食材》</p> <p>米、牛乳、たまご、油揚げ、厚揚げ、みそ、とうふ、きゅうり、ねぎ、パプリカ、しいたけ、プルーン、モロヘイヤ</p>  <p>(★は新メニューです。)</p>  <p>バランスよく食べて 毎日元気</p>	



たべものののはたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>ちようし ととの</small>	からだ おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
26	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ハム	もやし こまつな にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ にら	ちゅうかめん ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	(幼) 460 (小) 665 (中) 822
27	木	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ オクラ にんじん	ごはん さとう	(幼) 470 (小) 600 (中) 804
28	金	ぎゅうにゅう いわし ハム チーズ はんぺん あつあげ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ だいこん	ごはん あぶら マヨネーズ ジャがいも でんぷん	(幼) 578 (小) 696 (中) 905
31	月	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな	パン くろさとう ジャがいも あぶら こむぎこ	(幼) 505 (小) 657 (中) 819
1	火	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ごぼう れんこん とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ぶ マヨネーズ	(幼) 495 (小) 647 (中) 832
2	水	ぎゅうにゅう とりにく わかめ はたはた あぶらあげ みそ	きゅうり たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	うどん ごま ごはん あぶら さといも	(幼) 424 (小) 612 (中) 789
3	木	ぎゅうにゅう とりにく チーズ まぐろ わかめ とうふ たまご	だいこん きゅうり モロヘイヤ たまねぎ ほししいたけ にんじん	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん パンこ こむぎこ	(幼) 487 (小) 619 (中) 765
4	金	ぎゅうにゅう さんま こんぶ あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな だいこん	ごはん ジャがいも さとう	(幼) 480 (小) 612 (中) 775
7	月	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン	キャベツ きゅうり パプリカ にんじん だいこん こまつな とうもろこし	パン チョコクリーム あぶら ジャがいも ドレッシング パンこ こむぎこ	(幼) 537 (小) 686 (中) 829
8	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム わかめ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にら キャベツ だけのこ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ でんぷん	(幼) 470 (小) 676 (中) 824
9	水	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほしびどう キャベツ きゅうり	スパゲッティ あぶら パン	(幼) 520 (小) 694 (中) 867
10	木	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり うめ	ごはん あぶら ジャがいも さとう さつまいも パンこ ごま	(幼) 539 (小) 656 (中) 823
11	金	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ くきわかめ	ごぼう にんじん なめこ はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	(幼) 504 (小) 609 (中) 776
14	月	ぎゅうにゅう さわら とりにく だいす きんときまめ	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん こまつな	パン こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング	(幼) 504 (小) 647 (中) 804
15	火	ぎゅうにゅう とりにく のり みそ あつあげ えび たら	こまつな キャベツ にんじん はくさい こんにゃく たまねぎ	ごはん でんぷん	(幼) 470 (小) 600 (中) 787
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きびなご ちりめんじゃこ	ほししいたけ たまねぎ だけのこ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ ねぎ	ちゅうかめん ごはん でんぷん ごまあぶら さとう あぶら ごま こむぎこ	(幼) 507 (小) 687 (中) 873
17	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のやき とりにく とうふ	だいこん きゅうり ごぼう はくさい にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	(幼) 486 (小) 615 (中) 818
18	金	ぎゅうにゅう あじ まぐろ みそ あつあげ	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ プルーン	ごはん あぶら ごま パンこ こむぎこ	(幼) 504 (小) 613 (中) 810
23	水	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ かれい かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 464 (小) 626 (中) 764
24	木	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム とりにく ぶたにく わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こまつな	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん	(幼) 517 (小) 657 (中) 841
25	金	ぎゅうにゅう さば あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド	(幼) 507 (小) 658 (中) 793
28	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ウインナー	トマト レタス きゅうり たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	パン ブルーベリージャム あぶら さとう ジャがいも マカロニ パンこ でんぷん こむぎこ	(幼) 522 (小) 646 (中) 815
29	火	ぎゅうにゅう さけ なつとう ハム みそ ぶたにく とうふ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい こんにゃく ねぎ うめ	ごはん マヨネーズ さつまいも くり こめこ	(幼) 574 (小) 681 (中) 836
30	水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ わかめ	もやし にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん ごはん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ でんぷん	(幼) 464 (小) 644 (中) 834

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。