



7月こんだてひょう



令和3年(2021) 7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 きゅうしよく もく ひょう 今月の給食目標</p> <p>えいせい き 衛生に気をつけよう</p> <p>○手をせっけんでいねいに洗きましょう。 ○きれいなハンカチでふきましょう。 ○手洗いや消毒をした後は、給食以外のものをさわらないようにしましょう。</p>			<p>1</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉のスタミナ焼き ごますあえ プチぎょうざのスープ</p>	<p>2</p> <p>ドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アスパラのサラダ コンソメスープ</p>
<p>5</p> <p>パン</p> <p>きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのスパイス焼き★ グリーンサラダ ポークビーンズ</p>	<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のから揚げ ごまじゃこサラダ わかめスープ</p>	<p>7【七夕献立】</p> <p>ホワイトスパゲッティ こがた 小型のレーズンパン (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ やさい 野菜のこんぶあえ たなばた 七夕デザート</p>	<p>8</p> <p>さばそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アーモンドあえ にくだんご 肉団子のスープ</p>	<p>9【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉の梅焼き★ さんしよく 三色あえ あつあ 厚揚げのみそ汁</p>
<p>12</p> <p>チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のハーブ焼き やさい 野菜いっぱいサラダ フルーツポンチ</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの塩こうじ焼き レンコンの炒め煮 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト</p>	<p>14</p> <p>ジャージャーめん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>シュウマイ ようしよく (幼小2ケ、中3ケ) レタスとツナのサラダ</p>	<p>15</p> <p>ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>バイクドフランク かいそう 海藻サラダ</p>	<p>16</p> <p>うめ 梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの竜田揚げ いそかあえ むらくも汁</p>

<p>19</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほし 星のハンバーグ</p> <p>デミグラスソースかけ カラフルサラダ やさい 野菜と豆のスープ</p>	<p>20</p> <p>【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とびうおの 梅肉ソースかけ ごぼうサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>
---	--

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

なんでも
食べて
丈夫な体
をつくらう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

すいぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

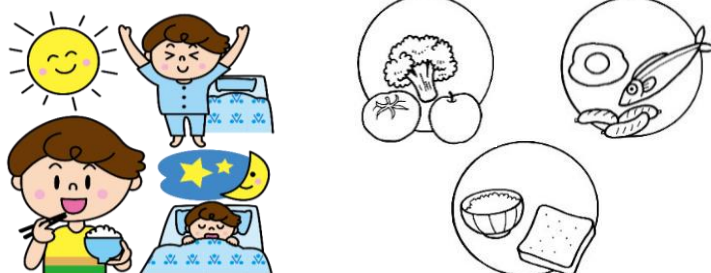
みんなで食事をする
機会をつくらう

※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです)

こんげつ じもと しょくざい 今月の地元食材
こめ ぎゅうにゅう 米、牛乳、たまご、 みそ、とうふ、厚揚げ さわら、きゅうり しいたけ、葉ねぎ こまつな 小松菜、チンゲンサイ ジャンボピーマン アスパラガス



夏休みの間も元気に過ごすためには、早寝・早起きを心がけて、一日3回の食事をしっかり食べましょう。



お知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、今年
は「いずもスクールラン
チクッキング」を開催し
ません





たべものののはたらき

日	曜	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし ととの} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{しょくひん} エネルギーのもとになる食品	エネルギー (キロカロリー)
1	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな ほししいたけ	ごはん さとう ごま こむぎこ	(幼) 478 (小) 605 (中) 777
2	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ アスパラガス きゅうり だいこん こまつな とうもろこし	ごはん あぶら さとう	(幼) 494 (小) 626 (中) 808
5	月	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいす	きゅうり フロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん こまつな トマト	パン きなこクリーム じゃがいも あぶら ドレッシング	(幼) 518 (小) 646 (中) 783
6	火	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ かまぼこ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら ごま じゃがいも	(幼) 477 (小) 607 (中) 781
7	水	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	たまねぎ にんじん とうもろこし ぶなしめじ オクラ ほしぶどう キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン あぶら ゼリー	(幼) 558 (小) 725 (中) 873
8	木	ぎゅうにゅう さば だいす とりにく ぶたにく	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう アーモンド じゃがいも	(幼) 489 (小) 622 (中) 797
9	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ みそ	うめ ほうれんそう にんじん もやし ねぎ たまねぎ だいこん	ごはん さとう ごま ごまあぶら	(幼) 485 (小) 615 (中) 787
12	月	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト もも みかん マンゴー	パン あぶら だんご さとう ゼリー	(幼) 540 (小) 707 (中) 886
13	火	ぎゅうにゅう さけ ちくわ あつあげ みそ ヨーグルト	れんこん にんじん ぶなしめじ もやし たまねぎ こまつな さやいんげん	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	(幼) 520 (小) 635 (中) 797
14	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	ほししいたけ たまねぎ だけのこ にんじん さやいんげん レタス きゅうり レモン	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら ごはん あぶら こむぎこ	(幼) 526 (小) 689 (中) 863
15	木	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト ハム こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 572 (小) 699 (中) 892
16	金	ぎゅうにゅう さば のり とうふ たまご わかめ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ うめ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 521 (小) 636 (中) 815
19	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいす とりにく きんときまめ	キャベツ フロッコリー パプリカ たまねぎ にんじん こまつな	パン くらさとう さとう じゃがいも ドレッシング	(幼) 485 (小) 659 (中) 793
20	火	ぎゅうにゅう とびうお とりにく あつあげ みそ	うめ ごぼう きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ ごま	(幼) 515 (小) 644 (中) 824

学校給食では、幼稚園490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。

作ってみませんか？



アスパラガスのサラダ

<材料 5人分>

グリーンアスパラガス 1束
 ロースハム 3枚
 キャベツ 4枚
 サラダ油 小さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 酢 小さじ2
 さとう 小さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々

<作り方>

①グリーンアスパラガスは3cm幅に切り、ゆでる。
 ②ロースハム、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
 ③調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①②をあえる。



ぶた肉の梅焼き

<材料 5人分>

ぶたもも肉(薄切り) 280g
 A { おろししょうが 小さじ1/3
 梅ペースト 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 さとう 小さじ1/2
 酒 小さじ1

<作り方>

①Aを混ぜ合わせ、ぶた肉に下味をつける。
 ②フライパンを熱し、①を焼く。

