



7月こんだて写真



令和5年(2023)7月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
3 まめなそぼろ ^{どん} ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布あえ はるさめ 春雨スープ	4 しお 塩ラーメン おむすび ^{よう} (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのピリ辛ソースがけ なつだいこん ^{から} 夏大根の中華あえ ^{ちゅうか}	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり ^{にく} 鶏肉のからあげ こんにやくサラダ かきたま ^じ 汁	6 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた ^{にく} 豚肉のバーベキューソース キャベツのサラダ コンソメスープ	7 七夕献立 かりかり ^{うめ} 梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし ^星 星のコロック さんしよく ^{さんしよく} 三色おひたし なつやさい ^{なつやさい} 夏野菜のみそ汁 ^{しる} ももゼリー
10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば ^に みそ煮 ゆかりあえ あつあげのすまし ^じ 汁	11 わかめうどん おむすび ^{よう} (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ おかかあえ	12 斐川鋼剣の日献立 くろ ^{まい} 黒米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわし ^{こうみ} の香味フライ こんさい ^{こんさい} 根菜のごまあえ しじみ ^じ 汁	13 にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン ツナサラダ きせつ ^{きせつ} 季節のすいかで フルーツポンチ	14 おいしい出雲の一日献立 いずも やさい 出雲野菜の カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き ^や かいそう 海藻サラダ
17 うみ ひ 海の日 	18 なつ 夏のスパゲッティ ミートソース おむすび ^{よう} (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ きゅうりのサラダ	19 出雲市共通献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた ^{にく} うめや 豚肉の梅焼き きりほしだいこん 切干大根のすのもの あつあげのみそ汁 ^{しる}	※都合により献立を変更することがあります。 <div style="border: 2px dashed green; padding: 10px;"> <p>おしらせ </p> <p>今年度も、夏の「いずもスクールランチクッキング」は開催いたしません。秋には開催を予定しております。詳細については「いずも給食だより(第35号)」にてお知らせいたします。</p> </div>	

こんげつ きゅうしょく もくひょう えいせい き
今月の給食目標 衛生に気をつけよう

きゅうしょくとうばん かくにん
☆**給食当番さんは確認しましょう**

① **体調はよいですか？**

② **帽子や白衣、マスクをきちんとつけていますか？**

③ **手をきれいに洗いましたか？**



あつ 暑くなると **しよくちゆうどく** が発生しやすくなります。

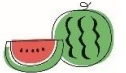
とうばん 当番さんだけでなく **ぜんいん** で **えいせい** に気をつけて **じゆんび** をしましょう。



なつ やす
夏休みも



なつ げんき す
夏を元気に過ごすためのポイント①②③



ポイント①

あさ **朝ごはんをしっかり食べましょう**

はやお 早起き、あさ 朝ごはんをしっかりと食べて

からだ め 体を目覚めさせましょう。

リズムを整えるために休みの日も毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう。



ポイント②

かんしょく じかん りよう き
間食は時間と量を決めましょう

かんしょく 間食をダラダラ食べて、食事がおろそかになると夏バテの原因になります。

あさ 朝ごはん、ひる 昼ごはん、ゆう 夕ごはんの3度の食事をしっかりと食べて、

かんしょく 間食は、食事に影響しないような時間と量にしましょう。



ポイント③

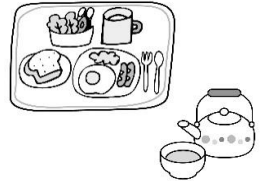
すいぶんほきゆう じょうず
水分補給を上手にしましょう

あせ 汗をたくさんかく夏場は水分補給を上手にしましょう。

ミネラルを補給するためには、みそ汁やスープ類など

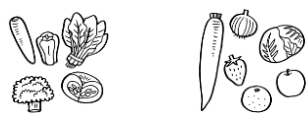
食事からの水分補給も大切です。

つめ 冷たいのみ物のとりすぎには注意をしましょう。



たべものののはたらき

エネルギー
(キロカロリー)



日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
3	月	牛乳 牛肉 ぶた肉 こんぶ あつあげ だいず きんときまめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ チンゲンツアイ	こめ あぶら さとう はるさめ	624 804 480
4	火	牛乳 ぶた肉 さわら わかめ	キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ パプリカ だいこん きゅうり にんにく	ちゅうかめん こめ (小中) あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら	710 875 485
5	水	牛乳 とり肉 ハム とうふ たまご	しょうが にんにく こんにゃく キャベツ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま	675 865 516
6	木	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん アスパラガス エリンギ	パン くろさとう さとう あぶら でんぷん	626 780 463
7	金	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ なす オクラ もも うめ	こめ パンこ あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら ゼリー こむぎこ でんぷん	655 789 484
10	月	牛乳 さば みそ あつあげ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん しそのは たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう	586 766 484
11	火	牛乳 あぶらあげ とり肉 わかめ ぶた肉 かつおぶし	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	こめ (小中) あぶら うどん パンこ でんぷん	641 772 461
12	水	牛乳 いわし とり肉 しじみ みそ	れんこん にんじん ごぼう キャベツ ねぎ	こめ くろまい パンこ あぶら こむぎこ ごま	638 800 478
13	木	牛乳 とり肉 ツナ	にんじん きゅうり キャベツ すいか もも缶 みかん缶 パイナップル	パン さとう しらたまだんご カクテルゼリー	643 792 485
14	金	牛乳 とり肉 さけ ハム こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく りんご レモン キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ あぶら ごま	651 831 501
18	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご とり肉	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん なす パセリ きゅうり キャベツ レッドキャベツ トマト	こめ (小中) あぶら ソフトめん	675 843 471
19	水	牛乳 ぶた肉 ハム あつあげ みそ	しょうが うめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ モロヘイヤ	こめ さとう じゃがいも	613 786 469

出雲市産の食材

こめ あつあげ とうふ 油あげ 黒米

はねぎ きゅうり チンゲンサイ 牛乳

ピーマン かぼちゃ たまご たまねぎ

モロヘイヤ しいたけ アスパラガス なす

