







# 8・9月こんだて写真




令和2年(2020)8月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《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>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの西京焼き キャベツのごまあえ あつあげのみそ汁</p>	<p>27</p>  <p>ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークコロッケ ツナサラダ やさい 野菜スープ</p>	<p>28</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ コールスローサラダ こんさいじる 根菜汁</p>
	<p>31</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりの香味焼き ごまじゃこサラダ とうふのみそ汁</p>	<p>1</p>  <p>おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 しょうゆラーメン はるま 春巻き きゅうりのごま酢あえ</p>	<p>2</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き いそかあえ あぶらあ 油揚げのみそ汁</p>	<p>3</p>  <p>ココアパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりむね肉のからあげ はなやさい 花野菜のサラダ コンソメスープ</p>
<p>7</p> <p>台風のため りんじ きゅうこう 臨時休校</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのかばやき わふう 和風サラダ あつあげのみそ汁</p> 	<p>8</p>  <p>おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目うどん メンチカツ だいこん 大根のごまマヨサラダ</p>	<p>9</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き ちゅうかあ 中華和え とうもろこしのスープ</p>	<p>10</p>  <p>パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 とりのレモンソースあえ ひじきサラダ たまご トマトと卵のスープ</p>	<p>11</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ さつまいものみそ汁</p>



				
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉の照り焼き だいこん 大根とツナのサラダ けんちん汁</p>	<p>ミニコッペパン(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 スープスパゲティー さけ 鮭のからあげ えだまめ かぼちゃと枝豆のサラダ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐ハンバーグ とうふ 三色おひたし いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>おいしい 出雲の 一日献立</p> <p>いちじくパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の香味あげ パプリカのサラダ きせつ 季節の梨でフルーツポンチ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 アーモンドあえ はんぺんのみそ汁</p>









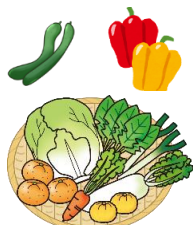
**体内時計、乱れていませんか?**



なつやす  
夏休みがおわりましたが、しばらくは暑い日が続きそ  
うですね。やす  
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、からだ  
がだるく感じたり、ね  
つきや寝起きが悪くなってしまいます。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>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンの甘酢だれ ゆかりあえ なめこのみそ汁</p>	<p>パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き カラフルサラダ ABCスープ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの竜田揚げ こまつな 小松菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁</p>

			<p>都合により献立を変更することがあります。</p> <div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p><b>《今月の地元食材》</b></p> <p>葉ねぎ 生しいたけ きゅうり パプリカ 牛乳 米</p>  </div>
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのからあげ(小中) ホキフライ(幼) 昆布あえ 豚汁</p>	<p>おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 チャンポンメン あげぎょうざ(2こ) ひじきの中華サラダ</p>	<p>スパイシーカレーライス 〔ごはん スパイシーカレー〕 ぎゅうにゅう 牛乳 チーズオムレツ かわりあえ</p>	

たべものののはたらき					
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 とどめる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	エネルギー (キロカロリー)
8/26	水	牛乳 さけみそ あつあげ わかめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ ごま	569 717 441
27	木	牛乳 ツナ ベーコン ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	パン くらざとう パンこ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	599 772 481

28	金	牛乳 アジ ハム あぶらあげ みそ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう れんこん	こめ パンこ ごま あぶら こむぎこ	623 787 483
31	月	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ とうふ みそ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも	600 774 460
9/1	火	牛乳 ぶた肉	もやし にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ ちゅうかめん あぶら ごま さとう こむぎこ	647 785 468
2	水	牛乳 さば のり 油あげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ	613 748 457
3	木	牛乳 とり肉 ツナ チキンウインナー	しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ゆず	パン さとう でんぷん こめこ ココア あぶら じゃがいも いちじくジャム	628 783 471
4	金	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ とり肉	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ ほししいたけ	こめ ごま	600 771 459
7	月	牛乳 さんま あつあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	711 900 552
8	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな とうもろこし	こめ うどん あぶら パンこ こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ	671 810 483
9	水	牛乳 ぶた肉 わかめ ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	こめ さとう ごまあぶら	589 756 451
10	木	牛乳 とり肉 たまご ベーコン ひじき	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし トマト たまねぎ レモン	パン でんぷん こめこ あぶら さとう ブルーベリージャム	686 847 519
11	金	牛乳 アジ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ パプリカ キャベツ もやし にんじん	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	625 802 477
14	月	牛乳 とり肉 ツナ とうふ	にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ さといも ごま あぶら	577 729 448
15	火	牛乳 ベーコン さけ ハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ かぼちゃ えだまめ きゅうり バジル	パン スパゲティ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	660 801 471
16	水	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん なましいたけ たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん ごま さとう ごまあぶら パンこ	607 784 476
17	木	牛乳 ぶた肉 ツナ	いちじく しょうが パプリカ レタス きゅうり なし みかん もも	パン こめこ でんぷん あぶら ごま カラフルボール カクテルゼリー さとう	731 915 546
18	金	牛乳 さば みそ はんぺん	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ アーモンド さとう	585 764 482
23	水	牛乳 とり肉 とうふ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ ゆかり りんご	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう	628 808 481
24	木	牛乳 さけ ハム チキンウインナー	キャベツ パプリカ たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん レモン	パン マカロニ じゃがいも あぶら くろまめきなこクリーム	634 766 443
25	金	牛乳 いわし あつあげ わかめ みそ	こまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ でんぷん あぶら ごま	596 759 481
28	月	牛乳 カイ(小中) 萩(幼) こんぶ ぶた肉 油あげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく	こめ でんぷん こめこ(小中) あぶら さつまいも パンこ(幼) こむぎこ(幼)	619 789 488
29	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ ひじき	キャベツ ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく きゅうり こまつな たら たまねぎ	こめ ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	628 790 440
30	水	牛乳 ぶた肉 チーズ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり だいこん 白うり なす しょうが れんこん しそ	こめ じゃがいも あぶら	647 826 513