



7月こんだて写真



令和3年(2021) 7月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしょく 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しましょう。 ★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 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のバーベキューソース コーンサラダ ミネストローネ</p> 	<p>2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ さいきょうや 鮭の西京焼き アーモンド和え ゆばのすまし汁</p> 
				
<p>5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き あますあ 甘酢和え はんぺんのみそ汁</p> 	<p>6 なつ 夏のスパゲッティ ミートソース ミニパン(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわら や 鱈のハーブ焼き レモンドレッシングサラダ</p> 	<p>7 七夕献立 たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロッケ なつ 夏だいこんのさっぱり和え オクラ入りかきたま汁 あお 青りんごゼリー</p>    	<p>8 パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグケチャップソース えだまめ 枝豆とひじきのサラダ はるさめ 春雨スープ</p> 	<p>9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのカレー揚げ きりぼしたいこん 切干大根のごま酢あえ わかめのみそ汁</p> 
			<p>大雨のため 給食中止</p> 	
<p>12 斐川銅剣の日献立 くろまい 黒米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのこうみや イワシの香味フライ レンコンのごま和え じり しみ汁</p> 	<p>13 きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロッケ かいそう 海藻サラダ あお 青りんごゼリー</p> 	<p>14 スパイシー カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 トマト トマトオムレツ パプリカのサラダ</p> 	<p>15 にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツ入りつくね ほうれん草のサラダ きせつ 季節のすいかで フルーツポンチ</p> 	<p>16 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおのなんばんづ とびうおの南蛮漬(小中) アジのなんばんづ アジの南蛮漬(幼) おかかあえ いずも 出雲のかぼちゃのみそ汁</p> 

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
ぶたにく うめや
豚肉の梅焼き
さんしよく
三色あえ
あつあ
厚揚げのみそ汁



夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)をしっかり食べよう

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ろう

なつやす あいだ げんき に すぎ
夏休みの間も元気に過
ごすためには、早寝・早
おきを心がけて、一日3
かい しょくじ
回の食事をしっかり食べ
ましょう。



お知らせ



しんがた
新型コロナウイルス
かんせんぼうし
感染防止のため、
ことし
今年はいずも
スクールランチ
クッキングを
かいさい
開催しません。



作ってみませんか？

豚肉の梅焼き



<材料 5人分>
豚もも肉(薄切り) 300g
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
A みりん 大さじ1/2
さとう 小さじ1/2
酒 小さじ1
油 適量

<作り方>
① Aを混ぜ合わせ、豚肉に下味をつける。
② フライパンを熱し、油をひいて、
①を焼く。(グリルで焼いてもOK!)

夏休みにおすすめ「給食メニュー」

三色あえ

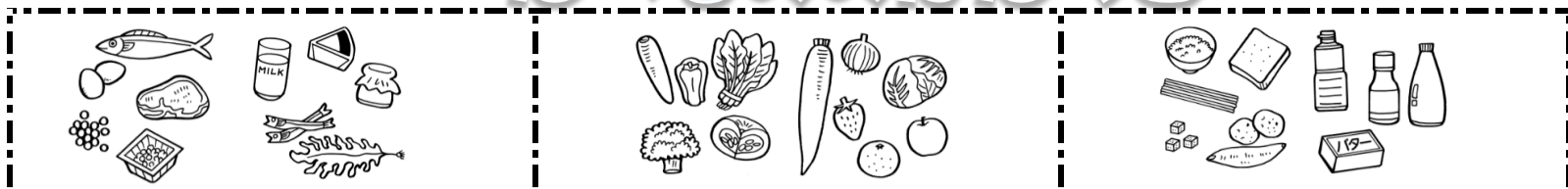
<材料 5人分>
ほうれん草 100g
もやし 150g
にんじん 50g
白すりごま 10g
A 濃い口しょうゆ 小さじ2
さとう 小さじ1/2
ごま油 小さじ1



<作り方>
① ほうれん草はゆでて、冷やし、小口切りにする。
② もやしは茹で、にんじんは千切りにして茹でておく。
③ ポウルにAを入れて混ぜておき①②を加えて和える。
※ほうれん草を小松菜に変えてもOKです。

つごう こんだて へんこう
※都合により献立を変更することがあります。

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
1	木	牛乳 ぶた肉 ハム ウインナー しろいんげんまめ	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	パン しろさとう さとう あぶら じゃがいも マカロニ	619 775 461
2	金	牛乳 サケ みそ あつあげ ゆば とり肉	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ アーモンド さとう	602 760 464
5	月	牛乳 とり肉 ツナ はんぺん 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 ごぼう ねぎ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	600 771 459
6	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 さわら ハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく なす バジル パセリ パプリカ キャベツ きゅうり レタス レモン マッシュルーム	スパゲッティ パン あぶら さとう	678 814 487
7	水	牛乳 油揚げ ツナ たまご とうふ ぶた肉 とり肉	たけのこ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ オクラ ほししいたけ	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん ゼリー パンこ こむぎこ	681 818 511
8	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき あつあげ ハム	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ ゆず いちじく えだまめ	パン りんごジャム あぶら さとう はるさめ	623 772 465
9	金	牛乳 サバ ハム わかめ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま じゃがいも さとう	673 868 516
12	月	牛乳 いわし とり肉 しじみ みそ	れんこん にんじん ほうれんそう ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま しろまい でんぷん	630 792 472
13	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ハム わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	こめ うどん あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ ごま ゼリー	689 775 444
14	水	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト パプリカ レタス きゅうり りんご	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	655 836 491
15	木	牛乳 とり肉 ハム	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん すいか みかんかんづめ ももかんづめ パイナップル	パン あぶら しろたまだんご さとう でんぷん ゼリー	629 781 491
16	金	牛乳 とびうお(小中) あじ(幼) かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし かぼちゃ	こめ あぶら さとう でんぷん	706 849 459
19	月	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが うめ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	602 770 459

出雲市産の食材

こめ たまご とうふ
油あげ あつあげ
きゅうり はねぎ
こまつな 生しいたけ
かぼちゃ 牛乳 みそ



間食とりすぎていませんか？

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、自分の適量を知り、とりすぎないようにしましょう。

間食の摂取目安

約200kcal

間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。



くらべてみよう 市販菓子のエネルギー量

 ポテトチップス (1袋・90g) 約500kcal	 チョコレート菓子 (1箱・100g) 約500kcal
 シュークリーム (1個) 約270kcal	 プリン (大・1個) 約250kcal

STOP とりすぎを防ぐポイント



① パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取りわけて食べましょう。



② お茶
飲み物を組みあわせる時は、無糖のお茶がおすすめ。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量も多いので飲みすぎに注意しましょう。