



7月こんだてひょう



令和4年(2022)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 えいせい き 今月の給食目標 衛生に気をつけよう</p> <p>あつくなると食中毒が発生しやすくなります。給食の準備の前にもしっかりと手を洗い、食器や食缶を床に置かないなど清潔に準備をしましょう。</p>  <p>〇〇〇〇〇〇〇〇</p>		<p>きゅうしょくとうばん えいせい ☆給食当番さんの衛生チェック☆</p> <p>たいちよう ・体調はよいですか？</p> <p>ぼうし はくい ・帽子や白衣はきちんとつけていますか？</p> <p>・マスクをしていますか？</p> <p>て ・手をきれいに洗い消毒をしましたか？</p>   		<p>1</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのしょうが焼き きりほし たいこん あまず あ 切干大根の甘酢和え</p> <p>わかめのみそ汁</p> 
<p>4 出雲市共通献立</p> <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 さんしょくあ 三色和え あつあ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>5</p> <p>しお 塩ラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ひじきの中華和え</p>	<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのなんばんづ りっちゃんの げんき 元気サラダ かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>7 七夕献立</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロッケ カラフルサラダ オクラのスープ ブルーベリーゼリー</p> 	<p>8</p> <p>まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻サラダ チンゲンツァイと はるさめ 春雨のスープ</p>
<p>11 斐川銅剣の日献立</p> <p>くろまい 黒米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小さいの米粉揚げ こんさい 根菜のごまドレ和え しじみ汁</p>	<p>12</p> <p>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 さわらのハーブ焼き ほうれんそうのサラダ</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ やさい 野菜のこんぶ和え なつやさい 夏野菜のみそ汁</p>	<p>14</p> <p>にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの トマトソースかけ ツナサラダ きせつ 季節のすいかで フルーツポンチ</p> 	<p>15 おいしい出雲の一日献立</p> <p>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 オムレツ かわり和え</p> 
				
				

お知らせ



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。

19

きつねうどん

おむすび (幼なし)

牛乳

豚肉のしょうが焼き

ごまジャコ和え



三色和え

<材料 4人分>

ほうれんそう 80g

もやし 100g

にんじん 40g

ごま 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

さとう 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/2

<作り方>

①ほうれんそうはゆでて2cmに
切る。

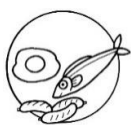
②もやしはゆでる。

③にんじんは千切りにし、ゆで
る。

④材料を調味料で和える。



※都合により献立を変更することがあります。



..... **朝ごはんの効果**

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。



体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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
1	金	牛乳 サバ とり肉 あぶらあげ わかめ みそ	しょうが きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	627 766 466
4	月	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	うめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	605 773 462
5	火	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき	チンゲンツアイ とうもろこし にんじん きくらげ もやし しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ きゅうり こまつな	ちゅうかめん こめ (小中) はるさめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	726 843 489
6	水	牛乳 アジ ハム かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ	パプリカ きゅうり キャベツ にんじん トマト とうもろこし かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら	646 827 492
7	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム とうふ	たまねぎ キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし にんじん マッシュルーム オクラ ブルーベリー	パン くらさとう じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ゼリー	659 775 478
8	金	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 だいず きんときまめ わかめ こんぶ あつあげ	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ きくらげ チンゲンツアイ	こめ はるさめ さとう あぶら	628 808 482
11	月	牛乳 イワシ とり肉 だいず しじみ みそ	れんこん ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	こめ くらまい こめこ あぶら ごま	607 779 463
12	火	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 サワラ ハム	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ セロリ なす にんにく にんじん バジル ほうれんそう キャベツ	スパゲッティ パン (小中) あぶら	685 825 493
13	水	牛乳 とり肉 こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん なす モロヘイヤ たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら	676 870 518
14	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	にんじん パプリカ トマト たまねぎ 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 ゼリー しらたまだんご さとう あぶら	670 842 491
15	金	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご なす にんにく ピーマン キャベツ きゅうり だいこん たかな れんこん しそ しょうが	こめ あぶら	648 811 489
19	火	牛乳 かまぼこ あぶらあげ ぶた肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ きゅうり	うどん こめ (小中) ごま あぶら	624 769 409

出雲市産の食材

こめ あつあげ
とうふ 油あげ
はねぎ きゅうり チンゲンサイ
小松菜 ジャンボピーマン
トマト かぼちゃ なす
モロヘイヤ 牛乳

なつ やす しょく せい かつ
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 何でも
食べて
丈夫な体
をつくろう



す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう



つ め(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう



み んなで食事をする
機会をつくろう

