

10月の こんだて



北センター校区

献立目標：偏食をなくそう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和5年 10月)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふのたまごとし ・きびなごのからあげ ・アーモンドあえ	こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう ごむぎこ	あぶら アーモンド	小 652 中 807
3・火	・コッペパン・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのアップルソース ・かいそうサラダ ・やさしいスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ごんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん チンゲンサイ	りんご きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら きなこクリーム	小 665 中 816
4・水	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・じゃがいものみそしる	ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ しろねぎ えのきだけ	ごはん むぎ さとう マロニー じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 651 中 812
5・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ガンボスープ ・さけのこうそうレモンやき ・いろいろサラダ	とりにく あさり さけ	ぎゅうにゅう	トマト オクラ あかピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ごはん むぎ さとう	あぶら	小 646 中 793
6・金	・とりうどん ・ぎゅうにゅう ・だいがくいも ・のりあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ	うどん さとう さつまいも	あぶら ごま	小 640 中 788
10・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ふたにくとしパーの ケチャップあえ ・ほうれんそうのごまあえ ・かぼちゃのみそしる	ふたにく とりレバー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 666 中 832
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はがつおのゆうあんやき ・やさしいきんぴら ・だんごじる	はがつお ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あおねぎ	かぼす こんにやく ごぼう たまねぎ えのきだけ	ごはん むぎ じゃがいも さとう しらたまだんご	あぶら ごま ごまあぶら	小 635 中 798
12・木	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・たらのしろねぎソースかけ ・げんまいサラダ ・チンゲンサイの とうにゅうクリームスープ	たら ローズハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ	パン ブルーベリージャム さとう げんまい かたくりこ	あぶら マーガリン	小 681 中 842
13・金	・ピピンパどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのマヨあえ ・フォーのスープ	ふたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん にら	たけのこ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう フォー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 647 中 798
16・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・さんしょくあえ ・ぶたじる	さわら たまご ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ごぼう こんにやく しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	小 646 中 791
17・火	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年2こ3～6年3こ 中2こ)	ふたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし もやし めんま しろねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	ちゅうかめん じゃがいも さとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 634 中 776

献立リレー：東出雲センター

友好都市献立：ニューオーリンズ

目の愛護デー献立



北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのソースかけ ・こんぶあえ ・けんちんじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにやく しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	小 650 中 797
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとくりのにもの ・ごまつなとチーズの のりじゃこあえ ・やさいときのこのみそしる	とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん ごまつな さやいんげん	こんにやく キャベツ たまねぎ しろねぎ えのきだけ しめじ	ごはん むぎ さとう かたくりこ さつまいも くり	あぶら	小 655 中 814
20・金	・コッペパン ・りんごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・あじのトマトソース ・にんじんのサラダ ・ABCスープ	あじ ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ごまつな	えだまめ きゅうり たまねぎ とうもろこし エリンギ	パン りんごジャム かたくりこ さとう マカロニ	あぶら マーガリン	小 651 中 819
23・月	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーマンとやさいのソテー ・りんご	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな あかピーマン	たまねぎ キャベツ きくらげ りんご	ごはん むぎ じゃがいも ピーマン	あぶら	小 683 中 835
24・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チキンなんばん ・タルタルソース ★まだかづけ ・はちはいじる	とりにく だいす いか とうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう しいたけ しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん むぎ かたくりこ さとう さといも	あぶら タルタルソース	小 675 中 825
25・水	・セルフテリやきバーガー (ほるパン・てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・だいこんのごまドレッシング ・かぼちゃのぎゅうにゅうスープ	とりにく ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー かぼちゃ	だいこん とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン さとう かたくりこ	あぶら ごまドレッシング	小 686 中 876
26・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・ちくぜんに ・とうふとじゃがいものみそしる	いわし さつまいも とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく しいたけ たまねぎ しろねぎ しょうが	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 650 中 807
27・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★とりにくとれんこんのみぞれに ・しらあえ ・わかめのすましじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	れんこん だいこん こんにやく しいたけ たまねぎ しめじ はくさい	ごはん むぎ さとう ふ かたくりこ	あぶら ごま	小 631 中 790
30・月	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃコロケ ・げんきサラダ ・あさりのスープ	ローズハム あさり とりにく かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう ごんぶ	かぼちゃ トマト ブロッコリー ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	りんごパン さつまいも さとう じゃがいも パンこ ごむぎこ	あぶら	小 651 中 845
31・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・いかだんごあげ ・ひじきのあえもの	あつあげ ふたにく いかだんご	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ ヤングコーン	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 639 中 793

味めぐり：宮崎県

お話給食



【旬の食材】
さつまいも、だいこん、くり、りんご
かき、さんま、さば、いわし
★行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。
★学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。

【松江でとれた食材や食品】
こめ、キャベツ、さつまいも、じゃがいも
きゅうり、あおねぎ、しいたけ、ごまつな
学校給食摂取基準
エネルギー (小) 650 kcal (中) 830 kcal





10月のこんだてだより



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。今月は読書週間にあわせて、「おはなし給食」も取り入れました。

今月の味めぐりは、宮崎県です

チキン南蛮

延岡市発祥で知られているチキン南蛮は、昭和30年代に延岡市内の洋食店でまかない料理として作られたのが始まりとされています。

給食では、揚げた鶏肉に甘酢だれをからめて、タルタルソースをかけて食べるように作りました。

まだか漬け

切り干し大根は宮崎県が日本一の産地です。宮崎県では、切干大根やスルメイカ、昆布、にんじん、いり大豆を合わせた即席漬けが作られています。あまりにおいしいので、「まだか、まだか」と出来上がりを待つことから、この名前がつけました。

給食では、切り干し大根、大豆、きゅうり、にんじん、昆布、スルメイカで作る、宮崎県の給食を再現しました。

Let's cook

《まだか漬け》



【材料(4人分)】

- ・切り干し大根 20g
- ・水煮大豆 15g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 20g
- ・きざみ昆布 2g
- ・スルメイカ 8g
- ・酢 大さじ1
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・さとう 大さじ1

【作り方】

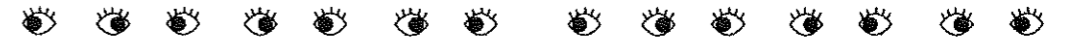
- ①切り干し大根は水戻しして、ざく切りする。昆布も水戻し、水気を切る。きゅうりは薄輪切り、にんじんは千切りにし、塩もみをする。
- ②酢、うすくちしょうゆ、さとうをあわせておく。
- ③①の材料と水煮大豆、スルメイカを②で和える。



八杯汁(はちはいじる)

法要やお祝いの席で食べられる精進料理です。一丁の豆腐で八人分作れることや、あまりにおいしくてたくさん(八杯)お代わりしてしまうことから名付けられたなどと言われています。八杯汁に入れる豆腐を細長く切るところに特徴があります。

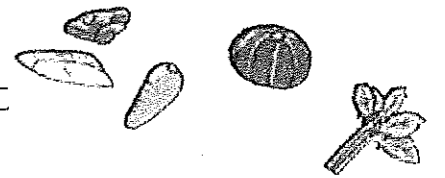
給食では、豆腐、さといも、大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、白ねぎが入っています。



10月10日は 目の 愛護デー

ビタミンAには、目の健康を保つ働きがあり、魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

給食でもビタミンAやβ-カロテンを多く含む、レバーやほうれん草、にんじん、かぼちゃを使ったメニューを取り入れましたよ。

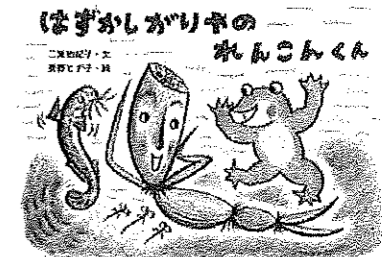


おはなし給食

～絵本の中の食べものが、給食に登場します!～

読書を楽しもう! 10月27日～11月9日「読書週間」

秋の読書週間にちなんで、絵本『はずかしがりやのれんこんくん』を給食に取り入れました。さて、どんなメニューが登場するのか、お楽しみに!



『はずかしがりやのれんこんくん』 童心社

にのみやゆきこ ぶん
二宮由紀子・文

ながのひでこ え
長野ヒデ子・絵

池のれんこんくんは、とってもはずかしがりやさん。なぜって……からだにあながあいてるから。それを聞いた魚たちは、れんこんくんのいいところを考えはじめますが、なかなかいいところが見つかりません。とんぼやかえるもいっしょにいろいろ話しているといいところがいっしょに出てきました! それから、ずっとずっとずっとたって、ある夏の朝、れんこんくんはいばりやさんに?

市立中央図書館から

本を読むと、知らないことがわかったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考える、きっかけになったりすることもあります。バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。どんな本を読んだらいいかわかった時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさん本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように!

松江市立中央図書館は10月1日にリニューアルオープンします。常設の学習室や、おはなし会専用の部屋もできますので、ぜひ新しくなった図書館へおでかけください。

松江市立図書館(中央・島根・東出雲・移動図書館)では、10/28(土)～11/23(木)まで、おいしい食べものが登場する絵本や物語の本を展示します。

Let's cook

《鶏肉とれんこんのみぞれ煮》

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 200g
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 30g
- ・揚げ油 適量
- ・れんこん 160g
- ・さとう 小さじ1
- ・本みりん 小さじ2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・ゆずこしょう 少々
- ・だいこん 200g
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、こしょうをまぶす。その後、片栗粉をつけて油で揚げる。
 - ②れんこんは皮をむいて5mm幅のいちよう切りにし、水をさらして水気を切る。だいこんは皮をむき、すりおろしておく。
 - ③フライパンに油をひき、れんこんを炒め、火が通ったらすりおろしただいこんを入れる。
 - ④だいこんの辛味がなくなったらAを入れ、味を整える。
 - ⑤①と④を混ぜ合わせる。
- ★鶏肉の下味にだいこんのおろし汁を使うと肉がやわらかくなりますよ!

