

10月の こんだて



西センター校区

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 ・あつあげのちゅうかに ・いかにんごあげ ・ひじきのあえもの	あつあげ ぶたにく いかにんご	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ こまつな 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
3・火	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーフンとやさいのソテー ・りんご	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな 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 ピーフン	あぶら	小 683 中 835
4・水	・とりうどん ・ぎゅうにゅう ・だいがいも ・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 こまつな	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
5・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はがつおのゆうあんやき ・やさいきんぴら ・だんごじる	はがつお ぶたにく	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 えのきたけ	ごはん むぎ じゃがいも さとう しらたまだんご	あぶら ごまあぶら	小 635 中 798
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの 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	ぶたにく 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 667 中 834
10・火	・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	こまつな 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
11・水	・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	ぶたにく 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
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・さんしよくあえ ・ぶたじる	さわら たまご ぶたにく 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
13・金	・コッパン・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 ・やさいスープ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しらすのり あかとさかのり しらすとさかのり	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
16・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 こむぎこ	あぶら アーモンド	小 654 中 809
17・火	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・えのきのみそしる	ぶたにく 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 えのきたけ	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 813

目の愛護デー献立

献立リレー：東出雲センター



西センター校区

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	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年2コ、3～6年3コ 中2コ) ・じゃがいものサラダ	ぶたにく 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 こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 634 中 777
19・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
20・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チキンなんばん ・タルタルソース ★まだかつげ ・はちはいじる	とりにく だいず いか とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう しいたけ しろねぎ きりほしだいこん	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
23・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 ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	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 マジシユルム	りんごパン さつまいも さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	小 651 中 845
24・火	・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 とりにく 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 665 中 826
25・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 こんぶ	こまつな 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
26・木	・セルフてりやきバーガー (まるパン・てりやきハンバーク) ・ぎゅうにゅう ・だいこんのごまドレあえ ・かぼちゃのぎゅうにゅうスープ	とりにく ぶたにく 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
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 791
30・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとくりのにも ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・やさいとこのみそしる	とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ あじふんまつ	にんじん こまつな さやいんげん	こんにやく キャベツ たまねぎ しろねぎ えのきたけ 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 656 中 815
31・火	・コッパン ・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 ・にんじんサラダ ・ABCスープ	あじ ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	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

【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。お楽しみに！

【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、こまつな

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】

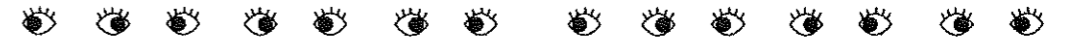
- ①切り干し大根は水戻しして、ざく切りする。昆布も水戻し、水気を切る。きゅうりは薄切りに、にんじんは千切りにし、塩もみをする。
- ②酢、うすくちしょうゆ、さとうをあわせておく。
- ③①の材料と水煮大豆、スルメイカを②で和える。



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。

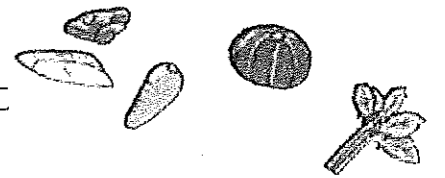
給食では、豆腐、さといも、大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、白ねぎが入っています。



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。

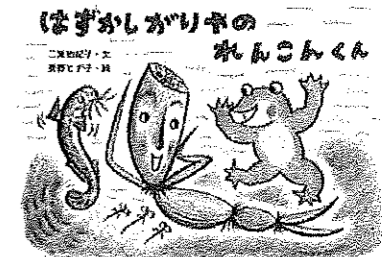


おはなし給食

～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ぱい出てきました! 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!

