

# 10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和5年 10月) (小学校)

(今月の目標)  
食べ物を大切にしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補って いたらない 食品 
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだを つくりませす	体のちやうしをどこのえ げんきになりませす	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	きいろのしょくひん	
								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき こまつなのサラダ あつあげのみそしる	とりにく あつあげ みそ 	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャバツ とうもろこし たまねぎ もやし にんにく しょうが	こめ はちみつ	ごま マヨネーズ	660 kcal 25.9 g 25.5 g 魚介 いも
3月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしソースがけ アーモンドあえ えのきのすましじる	いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャバツ もやし えのきだけ にんにく	こめ かたくりこ さとう 	あぶら アーモンド 大豆 海そう	652 kcal 27.2 g 21.9 g 大豆 海そう
4月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのやき とりにく うすあげ みそ	ぶたにく のやき とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	インゲン にんじん あおねぎ	にんにく きゅうり キャバツ だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら	656 kcal 22.6 g 24.4 g 小魚 きのこ
5月	おやこどん ぎゅうにゅう きびなのからあげ たくあんサラダ	とりにく たまご きびなこ 	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ えのきだけ しいたけ しらす キャバツ きゅうり だいこん しょうが	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	651 kcal 28.1 g 22.9 g 大豆 乳製品
6月	ミートトースト ぎゅうにゅう ツナサラダ さつままいものポトフ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッキー パセリ 	たまねぎ キャバツ きゅうり ひなめじ れんこん にんにく しょうが	パン こむぎこ さとう さつままいも	バター あぶら	661 kcal 25.8 g 23.8 g 果物 海そう
10月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそやき なっとうサラダ かきたまじる	さわら みそ なっとう とりにく とうふ うすあげ たまご 	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャバツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	667 kcal 29.0 g 23.8 g 乳製品 淡色野菜
11月	しおラーメン ぎゅうにゅう はるまき キャバツとかいそうのサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャバツ きゅうり にんにく しょうが メンマ もやし	ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ こめ はるさめ	あぶら	650 kcal 22.7 g 24.6 g きのこ 大豆
12月	たかなそぼろどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ さつままいものみそしる りんごゼリー	ぶたにく たまご みそ 	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん キャバツ きゅうり もやし りんご しょうが にんにく	こめ さとう さつままいも ゼリー	あぶら	666 kcal 22.4 g 17.7 g 海そう 魚介
13月	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみだれかけ やみつきあえ いとまぼこのすましじる	あじ とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん	キャバツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	652 kcal 29.2 g 22.2 g 緑黄色野菜 いも
16月	ごはん ぎゅうにゅう たらちのレモンしょうゆあげ こんにゃくごまサラダ こんさいじる	たら とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ だいこん こんにゃく れんこん レモン ごぼう もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	653 kcal 26.3 g 22.3 g 乳製品 きのこ



## 【旬の味覚】

さつままいも だいこん  
さば いわし りんご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補って いたらない 食品 
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだを つくりませす	体のちやうしをどこのえ げんきになりませす	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	きいろのしょくひん	
								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17月	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのおひたし とうふのすましじる	とりにく ぶたにく はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ トマト	たまねぎ マッシュルーム もやし キャバツ とうもろこし えのきだけ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	651 kcal 26.6 g 20.1 g 魚介 いも
18月	いもごはん ぎゅうにゅう いわしのりマヨあえ なめこのみせじる	たまご かまぼこ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	だいこん にんじん あおねぎ	しいたけ だいこん キャバツ たまねぎ ごぼう なめこ 	こめ さつままいも さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	659 kcal 26.7 g 19.3 g 果物 大豆
19月	ごはん ぎゅうにゅう さばのピリからやき チンゲンサイのサラダ トックスープ	さば とりにく うすあげ 	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう こめこ	あぶら ごま	651 kcal 26.3 g 21.3 g 海そう きのこ
20月	こくとうパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン カラフルサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	とりにく ツナ ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン インゲン	キャバツ きゅうり たまねぎ エリンギ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	657 kcal 27.7 g 24.1 g 小魚 乳製品
23月	あきやさいカレー ぎゅうにゅう トマトオムレツ あきづけふうサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャバツ しょうが きゅうり レモン とうもろこし りょうこんにんく	こめ さつままいも	あぶら	670 kcal 20.1 g 19.1 g 大豆 魚介
24月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はるさめサラダ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しろねぎ キャバツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	663 kcal 22.3 g 24.0 g 海そう いも
25月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのうめマヨやき ごますあえ うすづくじる プリン	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャバツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こめ さとう じゃがいも かたくりこ プリン	マヨネーズ あぶら ごま	657 kcal 24.7 g 20.6 g 大豆 きのこ
26月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつままいものうまに こんぶサラダ とうふとだいこんのみそしる	とりにく ツナ うすあげ とうふ みそ 	ぎゅうにゅう こんぶ	インゲン にんじん あおねぎ	キャバツ もやし きゅうり とうもろこし だいこん	こめ さつままいも さとう かたくりこ	あぶら	651 kcal 25.8 g 19.2 g 小魚 果物
27月	エビカツパーガー にこまるパン エビカツ ぎゅうにゅう だいこんサラダ きのこスープ	エビ たら とりにく とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん パセリ 	だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ	パン さとう かたくりこ パンこ	あぶら	655 kcal 27.2 g 22.1 g 大豆 いも
31月	ごはん ぎゅうにゅう むしシューマイのあんかけ (2こ) ちやしのナムル はっほうさい	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャバツ きくらげ しろねぎ もやし しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	655 kcal 22.6 g 23.9 g 海そう 魚介

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



# 10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和5年 10月) (中学校)



(今月の目標)  
食べ物を大切にしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	体のちようしをとごえげんきになります	ちやにくとなりからだをつくります	体のちようしをとごえげんきになります	ちやにくとなりからだをつくります	体のちようしをとごえげんきになります	
2月	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 小松菜のサラダ 厚揚げのみそ汁	とりにく あたまご みそ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごめ はちみつ	ごま マヨネーズ	837 kcal 32.2 g 30.2 g 魚介 いも
3火	ごはん 牛乳 いわしのおろしソースがけ アーモンドあえ えのきのすまし汁	いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし えのきたけ にんにく	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	829 kcal 32.2 g 25.4 g 大豆 海そう
4水	ごはん 牛乳 豚れんこん のやきのサラダ 鶏ごぼう汁	ぶたにく のやき とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	インゲン にんじん あおねぎ	れんこん きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごめ さとう	あぶら	827 kcal 26.8 g 28.0 g 小魚 きのこ
5木	親子丼 牛乳 きびなごのから揚げ たくあんサラダ	とりにく たまご きびなご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ しいたけ しるねぎ キャベツ きゅうり だいこん しょうが	ごめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	829 kcal 33.5 g 26.9 g 大豆 乳製品
6金	ミートトースト 牛乳 ツナサラダ さつまいものポトフ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ れんこん にんにく しょうが	パン こむぎこ さとう さつまいも	バター あぶら	838 kcal 32.1 g 28.6 g 果物 海そう
10火	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 納豆サラダ かきたま汁	さわら みそ なっとう とりにく とうふ うすあげ たまご	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごめ さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	830 kcal 35.0 g 27.3 g 乳製品 淡色野菜
11水	塩ラーメン 牛乳 春巻き キャベツと海藻のサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく しょうが メンマ もやし	ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ ごめ はるさめ	あぶら	836 kcal 27.8 g 30.2 g きのこ 大豆
12木	高菜そぼろ丼 牛乳 切り干し大根のサラダ さつまいものみそ汁 りんごゼリー	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たかな あおねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり もやし りんご しょうが にんにく	ごめ さとう さつまいも ゼリー	あぶら	839 kcal 26.6 g 20.3 g 海そう 魚介
13金	ごはん 牛乳 あじの香味だれかけ やみつきあえ 糸かまぼこのすまし汁	あじ とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	832 kcal 34.7 g 25.9 g 緑黄色野菜 いも
16月	ごはん 牛乳 だらのレモン醤油揚げ こんにゃくごまサラダ 根菜汁	たら とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ だいこん こんにゃく れんこん レモン ごぼう もやし	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	828 kcal 31.1 g 25.5 g 乳製品 きのこ

【旬の味覚】

さつまいも だいこん  
さば いわし りんご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	体のちようしをとごえげんきになります	ちやにくとなりからだをつくります	体のちようしをとごえげんきになります	ちやにくとなりからだをつくります	体のちようしをとごえげんきになります	
17火	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのおひたし とうふのすまし汁	とりにく ぶたにく はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ トマト	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ とうもろこし えのきたけ	ごめ さとう パンこ かたくりこ		828 kcal 32.6 g 23.8 g 魚介 いも
18水	いもごはん 牛乳 茶わん蒸し のりマヨあえ なめこのみぞれ汁	たまご かまぼこ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	だいこん にんじん あおねぎ	しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう なめこ	ごめ さつまいも さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	824 kcal 31.4 g 22.0 g 果物 大豆
19木	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き チンゲン菜のサラダ トックスープ	さば とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが きくらげ	ごめ さとう ごめこ	あぶら ごま	825 kcal 31.5 g 24.2 g 海そう きのこ
20金	黒糖パン 牛乳 ハニーマスタードチキン カラフルサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	とりにく ツナ ぶたにく ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン インゲン	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン くるざとう はちみつ じゃがいも	あぶら	839 kcal 35.3 g 29.3 g 小魚 乳製品
23月	秋野菜カレー 牛乳 トマトオムレツ 浅漬け風サラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ しょうが きゅうり レモン とうもろこし りんご こんにゃく	ごめ さつまいも	あぶら	830 kcal 23.4 g 21.4 g 大豆 魚介
24火	ごはん 牛乳 ユウリンチー 春雨サラダ 中華スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しるねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	829 kcal 26.2 g 27.6 g 海そう いも
25水	ごはん 牛乳 さわらの梅マヨ焼き ごま酢あえ うすずき汁 プリン	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう うめ しょうが	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ プリン	マヨネーズ あぶら ごま	830 kcal 29.7 g 23.9 g 大豆 きのこ
26木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものうま煮 昆布サラダ とうふと大根のみそ汁	とりにく ツナ うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	インゲン にんじん あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし だいこん	ごめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	829 kcal 30.9 g 22.0 g 小魚 果物
27金	エビカツバーガー 丸パン エビカツ 牛乳 大根サラダ きのこスープ	エビ たら とりにく とうりゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ	パン さとう かたくりこ パンこ	あぶら	831 kcal 33.0 g 26.6 g 大豆 いも
31火	ごはん 牛乳 蒸しシューマイのあんかけ (3こ) もやしのナムル 八宝菜	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ しるねぎ もやし しょうが	ごめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	838 kcal 27.5 g 28.4 g 海そう 魚介

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

# 10月 給食だより

さわやかな秋空が広がる季節になりました。「味覚の秋」といわれるように、秋は、さつまいも、栗、きのこ類、りんごなど旬の食材がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## おいしく減塩する3つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らす方法をご紹介します。

### 減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6~7歳で4.5g未満、8~9歳で5g未満、10~11歳で6g未満、12~14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとり過ぎているため、健康のためには塩分を控えて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

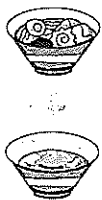
### 1 調理法や味付けを工夫する

素材のだしやうまみを生かしたり、酸味や辛味を効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でコクをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



### 2 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆは控えたりするなど、できることをしてみましょう。



### 3 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、果物、いもなどに多く含まれていて、ナトリウムを排出しやすくする働きがあります。水に溶けやすく、調理によって損失しやすいため、生のまま食べたり、汁物にしたりして、工夫してとりましょう。



### 塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょう。



ウインナーソーセージ  
3本



ロースハム  
2枚



スライスチーズ  
2枚



食パン8枚切り  
1枚と1/2枚



焼ちくわ  
2枚

※食塩相当量は、製造メーカー等によっても異なります。目安としてご活用ください。

## 絵本の中の料理が、給食に登場します！

読書を楽しもう ~10月27日~11月9日は「読書週間」です~

本の中に、いろいろな食べ物や料理が出てきて、「どんな味がするのかな？」と思ったことはありませんか？秋の読書週間にちなんで、『大どろぼう ホッツェンプロッツ ふたたびあらわる』に登場するスープを給食に取り入れました。さて、どんなスープなのか、お楽しみに~



### 『大どろぼう ホッツェンプロッツ ふたたびあらわる』

作：オトフリート・プロイスラー  
訳：中村浩三 出版社：偕成社

物語は、ドイツのとある小さな町と森でのお話です。大どろぼうのホッツェンプロッツと、彼をつかまえようとする二人の少年(カスパールとゼッペル)の知恵くらべが楽しい物語で、第1~3作まであります。

第2作の中で、ホッツェンプロッツをつかまえる作戦につかわれたのが「きのこスープ」。毒きのこが入っているのでは？と思わせておいてホッツェンプロッツをいすにくくりつけるところまではよかったのですが・・・。(この先は、ぜひ本を読んで確かめてみてください。)

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、おいしい食べ物が登場する絵本や物語の本を展示します。

### 市立中央図書館から

本を読むと、知らないことが分かったり、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困ったときは、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。