

学校給食こんだて表

令和5年度10月

松江市立宍道学校給食センター

(小学校)

<今月の目標>

～ 実りの秋と活動の秋に

豊かな季節を味わう食事をしましょう～



		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		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		からだのちょうしをととのえ げんきになります		[補料]のもとになり からだをうごかします		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
2月	パン チョコクリーム	タンダリーチキン ツナマヨサラダ はくさいのスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ はくさい にんにく レモンかじゅう	パン ノンエッグマヨ ネーズ チョコクリーム	652 27.5 30.8
3火	うどん	ごもくうどん だいずとごぼうの メンチカツ キャベツのごますあえ	とりにく ぶたにく かまぼこ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ ほしいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	うどん さとう パンこ かたくりこ	627 28.0 20.9
4水	ごはん	いわしのしょうがに なっとうあえ さつまじる	いわし なっとう かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ だいこん こんにやく しょうが うめ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	607 22.7 19.0
5木	おぎごはん	あげだしとうふの にくあんかけ こんにやくサラダ かきたまじる	とうふ ぶたにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり こんにやく えのきたけ	おぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	602 20.1 21.5
6金	おぎごはん	ぶたにくの しょうがいため こんぶサラダ なめこのみそ	ぶたにく ツナ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ どうもろこし なめこ	おぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	610 27.1 18.9
10火	ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ ブルーベリーいり フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ すぎのり とさかのり	にんじん トマト グリーンピース こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ ブルーベリー みかん もも パイナップル	ごはん こむぎこ	629 19.8 17.0
11水	りんご パン	かぼちゃひきにくフライ はなやさいサラダ ポテトスープ	ぶたにく チキンウイ ナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー こまつな	りんご たまねぎ カリフラワー キャベツ ぶなしめじ レモンかじゅう	パン さとう こむぎこ パンこ かたくりこ じゃがいも	613 19.8 19.1
12木	おぎごはん	さばのみそやき ひじきのいために けんちんじる	さば みそ とうふ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん はねぎ	だいこん ほしいたけ こんにやく ごぼう しょうが	おぎごはん さとう さとう	651 24.5 24.5
13金	おぎごはん	えだまめがんものふくめに (1～4年:1個 56年:2個) 大根サラダ 豚汁	がんもどき かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ はねぎ	だいこん きくらげ ごぼう たまねぎ	おぎごはん さとう さつまいも	612 23.3 19.5
16月	コッペパン レーズン クリーム	ポイルウイナー(2本) キャベツとハムのサラダ やさいとまめのスープ	チキンウイ ナー チキンハム だいず きんときまめ てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまめ	キャベツ どうもろこし きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも さとう	602 24.2 21.7
17火	ごはん	もずくどんぶり きりぼしだいこんの りごまサラダ とりつくね	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ どうもろこし きりぼしだいこ ん キャベツ きゅうり れんこん ごぼう ほしいたけ しょうが	おぎごはん さとう さとう かたくりこ	648 24.1 23.4

～東出雲給食センターおすすめメニュー～
17日(火)はもずく丼の登場です!カレーライスと同じくらい人気のメニューだそうですよ。お楽しみに!



地場産物

松江市内産米・みそ・だいず・じゃがいも・キャベツ・こまつな

旬の味覚

さつまいも・さんま
さといも・りんご
さけ・さば・きのこ

		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		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		からだのちょうしをととのえ げんきになります		[補料]のもとになり からだをうごかします		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
18水	ごはん	さんまのみぞれに こまつなのおひたし じゃがいものみそ	さんま ちくわ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	だいこん もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	600 23.7 19.1
19木	おぎごはん	はるまき しおナムル あつあげのちゅうかに	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい キャベツ	おぎごはん こむぎこ かたくりこ こめ さとう	637 22.5 23.2
20金	おぎごはん	さわらのキャロットやき げんきサラダ ABCスープ	さわら チキンハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	おぎごはん じゃがいも マカロニ さとう	644 26.5 23.8
23月	ごはん	ツナそばろどんぶり チーズいりポテトサラダ とうふのみそ りんご	ツナ チキンハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな きぬさや	こんにやく きゅうり たまねぎ りんご	おぎごはん じゃがいも さとう	605 22.3 18.5
24火	パン	セルフハンバーガー (ハンバーグ) やさしいサラダ あきのクリームスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	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 さつまいも こむぎこ さとう	641 25.7 23.0
25水	ごはん	あじのカレーやき ごまみそあえ だんごじる	あじ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	おぎごはん しらたまだん ご さとう	610 25.5 18.4
26木	おぎごはん	ぶたにくとキャベツの ちゅうかみそいため ピーンサラダ かふうたまごスープ	ぶたにく みそ ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん にら えだまめ	キャベツ エリンギ きゅうり たまねぎ どうもろこし しょうが にんにく	おぎごはん さとう かたくりこ ピーン	607 28.1 18.2
27金	おぎごはん	さばのしおやき そくせきづけ ごまキムチ	さば かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい たまねぎ	おぎごはん さとう	672 26.9 27.2
30月	ごはん	チキンなんばん ごぼうサラダ きのこの とうにゅうみそ	とりにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ ほしいたけ ぶなしめじ りんご	おぎごはん かたくりこ さとう	660 25.4 22.5
31火	おぎごはん	さけのレモンふうみやき パンプキンサラダ コンソメスープ	さけ チキンウイ ナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな	きゅうり どうもろこし たまねぎ はくさい レモンかじゅう	おぎごはん じゃがいも	601 26.8 17.8

※献立や食材は、都合により変更する場合があります。

家庭で補っていただきたい食品群です。

学校給食こんだて表

令和5年度10月

松江市立宍道学校給食センター

(中学校)

<今月の目標>

～実りの秋と活動の秋に

豊かな季節を味わう食事をしましょう～



		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		赤の食品		緑の食品		黄の食品		
		血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します	エネルギーのもとになり 体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	パン チョコクリーム	タンドライーチキン ツナマヨサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ぶなしめじ 白菜 にんにく レモン果汁	パン ノンエッグマヨ ネーズ チョコクリーム	魚介類 緑黄色野菜	833 36.5 38.2
3火	うどん	五目うどん 大豆とごぼうの メンチカツ キャベツのごま酢和え	鶏肉 豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	うどん 砂糖 パン粉 かたくり粉	油 ごま 海藻類 たまご	830 35.9 26.0
4水	ごはん	いわしの生姜煮 納豆和え さつま汁	いわし 納豆 かつお節 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖 かたくり粉	種実類 乳製品	764 27.1 22.1
5木	宍道 中学校 中止	揚げだし豆腐の 肉あんかけ こんにやくサラダ かきたま汁	豆腐 豚肉 チキンハム 卵	牛乳	小松菜 にんじん	ごはん さつまいも 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま 小魚類 果物	762 24.3 24.8
6金	宍道 中学校 中止	豚肉のしょうが炒め 昆布サラダ なめこのみそ汁	豚肉 ツナ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	ごはん さつまいも 砂糖 かたくり粉	油 魚介類 乳製品	765 32.1 21.3
10火	ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ ブルーベリー入り フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ 昆布 すぎのり とさかのり	にんじん トマト グリーンピース 小松菜	ごはん 小麦粉	油 ごま いも類 小魚類	790 23.7 19.3
11水	りんご パン	かぼちゃひき肉フライ 花野菜サラダ ポテトスープ	豚肉 チキンウイン ナー	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー 小松菜	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 かたくり粉 じゃがいも	油 オリーブオイル 海藻類 大豆製品	810 24.9 24.0
12木	麦ごはん	さばのみそ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	さば みそ 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	麦ごはん 里芋 砂糖	油 乳製品 果物	810 28.9 28.1
13金	麦ごはん	枝豆がんものふくめ煮 (2個) 大根サラダ 豚汁	がんもどき かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 葉ねぎ	麦ごはん 砂糖 さつまいも	たまねぎドレッシング 魚介類 種実類	831 31.5 27.2
16月	コッペパン レーズン クリーム	ポイルウインナー(3本) キャベツとハムのサラダ 野菜と豆のスープ	チキンウイン ナー チキンハム 大豆 金時豆 手亡豆	牛乳	にんじん 小松菜 枝豆	パン じゃがいも 砂糖	レーズンクリーム 油 大豆製品 緑黄色野菜	764 31.6 25.2
17火	ごはん	もずく丼 切り干し大根の のりごまサラダ 鶏つくね汁	豚肉 鶏肉	牛乳 もずく のり	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	ごはん 里芋 砂糖 かたくり粉	油 ごま ノンエッグマヨ ネーズ 魚介類 果物	809 28.4 26.7

～東出雲給食センターおすすめメニュー～
17日(火)はもずく丼の登場です！カレーライスと同じくらい人気のメニューだそうですよ。お楽しみに！

地場産物

松江市内産米・みそ・だいす・じゃがいも・キャベツ・こまつな

旬の味覚

さつまいも・さんま
さといも・りんご
さけ・さば・きのこ

		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		赤の食品		緑の食品		黄の食品		
		血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します	エネルギーのもとになり 体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18水	ごはん	さんまのみぞれ煮 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁	さんま ちくわ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	乳製品 きのこ類	752 28.6 22.0
19木	麦ごはん	春巻き 塩ナムル 厚揚げの中華煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま たまご 海藻類	805 26.8 27.1
20金	麦ごはん	さわらのキャロット焼き 元気サラダ ABCスープ	さわら チキンハム かつお節 ベーコン	牛乳 昆布 チーズ	にんじん トマト 小松菜	麦ごはん じゃがいも マカロニ 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ 油 大豆製品 果物	803 31.1 27.3
23月	ごはん	ツナそぼろ丼 チーズ入りポテトサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	ツナ チキンハム 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 きぬさや	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨ ネーズ 魚介類 きのこ類	751 26.3 20.8
24火	パン	セルフハンバーガー (ハンバーグ) 野菜サラダ 秋のクリームスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	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 さつまいも 小麦粉 砂糖 小魚類 緑黄色野菜	847 32.8 27.8
25水	ごはん	あじのカレー焼き ごまみそ和え だんご汁	あじ みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ パセリ	ごはん 白玉団子 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ ごま 海藻類 いも類	762 30.0 20.7
26木	麦ごはん	豚肉とキャベツの 中華みそ炒め ビーフンサラダ 華風卵スープ	豚肉 みそ ツナ 豆腐 卵	牛乳	パプリカ にんじん にら 枝豆	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 ビーフン	油 ごま パンパンジード レッシング 乳製品 果物	768 34.1 20.9
27金	麦ごはん	さばの塩焼き 即席漬け ごまキムチ汁	さば かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	麦ごはん 里芋 油 ごま油 ごま きのこ類 緑黄色野菜	836 31.9 31.2	
30月	ごはん	チキン南蛮 ごぼうサラダ きのこの豆乳みそ汁	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖	油 ごま 魚介類 いも類	853 33.6 28.7
31火	麦ごはん	さけのレモン風味焼き パンプキンサラダ コンソメスープ	さけ チキンウイン ナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん 小松菜	麦ごはん じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ 大豆製品 種実類	749 31.9 19.9	

※献立や食材は、都合により変更する場合があります。

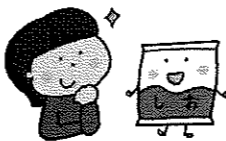
家庭で補っていただきたい食品群です。

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、さつまいも、栗、きのこ類、りんごなど今が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。

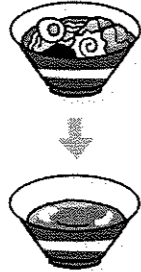
1 調理法や味付けを工夫する

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。



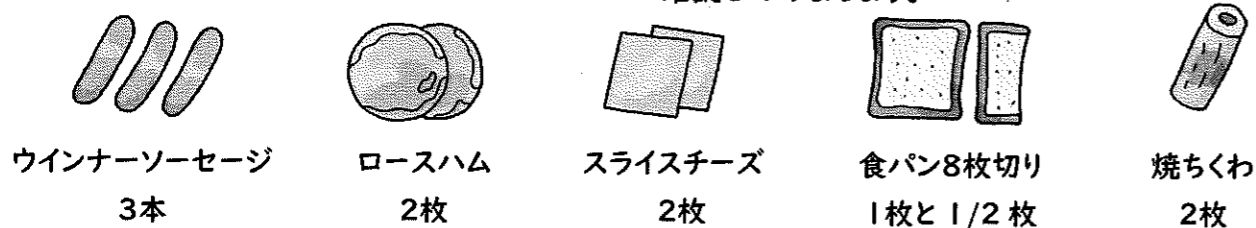
3 カリウムを含む食品を食べる

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くなるため、生のまま食べたり、汁物にしたりにして、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。



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



給食レシピ(4人分)

さばのみそ焼き(12日)

さば切り身	4切れ (1枚60g程度)
おろししょうが	小さじ1
みそ	小さじ2
料理酒	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① 全ての調味料を混ぜ合わせ、さば切り身を10分程度漬け込む。
- ② オーブンで焼く。(180℃ 15分程度)
※焦げやすいので、ご家庭の機器に応じて、調節してください。
※フライパンを使って焼くこともできますよ。

切干大根ののりごまサラダ(17日)

切干大根	15g
鶏ささみ水煮	1袋
キャベツ	100g
きゅうり	1本
炒りごま	小さじ1
板のり	お好みの量
マヨネーズ	
濃口しょうゆ	

【作り方】

- ① 切干大根はぬるま湯で戻し、3~4cmに切る。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにし、①と一緒に茹で、冷水にとり、水気を切っておく。
- ③ 鶏ささみは水気を切り、ほぐしておく。
- ④ ②、③、調味料、ごま、のりをよく混ぜ合わせて完成。(和える時にのりは細かく手でちぎる)

※給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。

華風卵スープ(26日)

たまご	2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	小1/3本
木綿豆腐	1/2丁(200g)
ニラ	15g
クリームコーン	60g
中華スープ	小さじ2
塩	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
水	600ml

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライス、にんじんはせん切り、にはら1cm幅に切り、木綿豆腐は1.5cm角のさいの目しておく。
- ② たまごはしっかりと溶きほぐしておく。
- ③ 鍋に水、玉ねぎ、にんじんを入れ、煮立ったら木綿豆腐を加えひと煮立させる。
- ④ クリームコーンを加え、調味し、沸騰しているところに卵を流し入れる。
- ⑤ 最後にニラを加え、完成。