

# 11月の こんだて



## 献立目標：秋の味覚を味わおう

北センター校区

松江市教育委員会  
(令和5年 11月)

★印は、裏面で献立紹介しています。

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	ごはん ぎゅうにゅう だらのオーロラソースあえ ごまおかかあえ まつえさんしいたけのみそしる	だらかつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ピーマン ごまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ レモン キャベツ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 636 中 800
2・木	まるパン・チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくの レモンソースかけ スイートポテトサラダ こんさいのコンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン とうもろこし えだまめ きゅうり だいこん れんこん エリンギ	パン さとう かたくりこ さつまいも	チョコクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 709 中 871
6・月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとエリンギの みそいため だいこんのごまドレッシング あこだんごのすましじる	ぶたにく ツナ とびうお たら みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん ごまつな あおねぎ	エリンギ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう かたくりこ	ひまわりあぶら ごま ドレッシング	小 650 中 812
7・火	ごはん ぎゅうにゅう こいわしのこめこあげ おからのいりに こんさいのみそしる	いわし おから とりにく 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 あおねぎ	たまねぎ れんこん だいこん	ごはん むぎ こめこ さとう さつまいも	あぶら	小 668 中 835
8・水	ソフトめんカレーソース ぎゅうにゅう さつまいもの アーモンドがらめ かいそうサラダ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ごんぶ わかめ しるふのり あかとさかのり しるとさかのり	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 グリーンピース りんご きゅうり キャベツ	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	小 683 中 839
9・木	★ガパオライス ぎゅうにゅう かぼちゃのサラダ ベーコンとやさいのスープ	ぶたにく とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パプリカ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ しいたけ しるねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも ひよこまめ	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 652 中 803
10・金	ごはん ぎゅうにゅう しまねけんさんぎゅうと やさいのきんぴら ごまつなののりあえ まつえやさいのぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ だいこん しいたけ しるねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 619 中 774
13・月	まるパン レーズンクリーム ぎゅうにゅう ハンバーグの トマトソースかけ ひよこまめと ブロッコリーのサラダ わかめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ レモン もやし とうもろこし	パン さとう ひよこまめ じゃがいも	レーズンクリーム あぶら オリーブオイル	小 667 中 838
14・火	ごはん ぎゅうにゅう ほしかれいのからあげ カリフラワーのあますあえ いもちのすましじる	かれい かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	カリフラワー れんこん きゅうり はくさい しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 647 中 799
15・水	えんむすびごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ おちやサラダ しじみじる	あごのやき あぶらあげ あじ ロースハム しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン せんぢゃ あおねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 657 中 844

北センター校区



日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・木	ごはん ぎゅうにゅう ココロポークステーキ ブロッコリーのサラダ ピーンスカレースープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ ひよこまめ じゃがいも	あぶら	小 648 中 827
17・金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのこみフライ だいこんのサラダ けんちんじる	いわし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり はくさい ごぼう	ごはん むぎ パンこ ごまぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	小 668 中 819
20・月	ごはん ぎゅうにゅう とりにく かぼすあえ だんごじる	とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ かぼす ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん むぎ ごまぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 637 中 803
21・火	あごだしラーメン ぎゅうにゅう メンチカツ ほうれんそうのナムル	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ もやし めんま きりぼしだいこん キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 658 中 838
22・水	あきやさいカレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ゆずふうみやさいサラダ	ぶたにく ぶたしパー たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ りんご カリフラワー キャベツ きゅうり ゆず	ごはん むぎ さつまいも	あぶら	小 666 中 816
24・金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき ひじきのもの のっぺいじる	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	えだまめ れんこん だいこん こんにゃく	ごはん むぎ さとう さといも かたくりこ	ごま あぶら	小 658 中 809
27・月	コッパン・りんごジャム ぎゅうにゅう じゃがいものチーズソテー カラフルサラダ かぼちゃの とうにゅうスープ	ベーコン とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし マッシュルーム	パン りんごジャム じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 679 中 855
28・火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン じゃがいもの ちゅうかサラダ ごまつなとたまごのスープ	とりにく ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし きくらげ はくさい	ごはん むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル ごまあぶら	小 644 中 805
29・水	ごはん ぎゅうにゅう はまちのおろしソースかけ ごぼうのごまマヨあえ さといものみそしる	はまち こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん むぎ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 684 中 848
30・木	まるパン・きなこクリーム ぎゅうにゅう とりにくの マーレードやき げんきサラダ ABCスープ	とりにく ロースハム かつおぶし あさり	ぎゅうにゅう ごんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	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	パン マーレード さとう マカロニ さつまいも	きなこクリーム あぶら	小 666 中 820



～今月の松江でとれた食材や食品～  
こめ、キャベツ、さつまいも、  
はくさい、にんじん、しるねぎ、  
ブロッコリー、カリフラワー、  
きゅうり、しいたけ、あおねぎ、  
ごまつな、ほうれんそう

学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。  
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。





# 11月のこんだてだより



木々の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきましたね。秋が深まると同時に、旬をむかえる食べ物もたくさん出回ります。秋の味覚をおいしく味わって、元気に過ごしましょう。

## \* \*\* 今月の味めぐりは、大分県です \* \*\*

### ■鶏天（とりてん）

大分県は、鶏肉の消費量がとても多い県と言われていて、「鶏飯（とりめし）」や「鶏汁（とりじる）」といったさまざまな鶏肉料理が食べられています。なかでも、鶏の唐揚げが有名ですが、鶏肉を天ぷらにした「鶏天」も大分県全域にわたって広く親しまれているそうです。

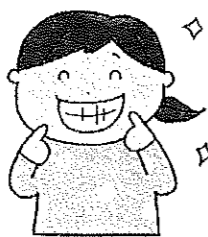
給食では、鶏むね肉に、しょうゆ・しょうが・酒で下味をつけ、天ぷらの衣をつけて揚げます。

### ■だんご汁（だご汁）

だんご汁は、大分県では「だご汁」とも言われており、小麦粉をよくこねて作った平たい団子を、ごぼう、にんじん、大根などの季節の野菜などと一緒にみそやしょうゆ仕立てで仕上げる郷土料理です。昔は日常食であっただんご汁は、素朴な懐かしい家庭料理で、栄養バランスに優れている一品です。

## 11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口から  
おいしく食べるためには、  
丈夫な歯が必要です。食  
後の歯みがき、よくかんで  
食べるなどして、歯の健康  
を保ちましょう。



しっかりかむ食材を  
たくさん使っています。



11月24日は「和食の日」

## 和食の日献立



### 和食はユネスコ 無形文化遺産



「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

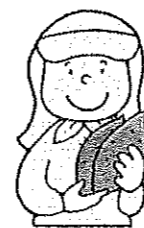


## 11月は「しまね・ふるさと給食月間」



島根県教育委員会が食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を図る取組として、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。今月の給食には、地場産物である「しじみ」と、島根県の食材を使って学校給食用に開発された「あご丸」「いわしの香味フライ」などを取り入れました。また松江市産、島根県産の野菜やそのほかの食材もたくさん使用する予定です。地元の食材を味わうことで、食文化への理解を深め、ふるさとを大切に、愛する心が育まれることを願っています。

献立表や日々の給食で、地元松江らしい献立や食材をチェックしてみてくださいね。



…給食にはたくさんの方々の思いが詰まっています…



### Let's cook

## 《ガパオライス》



【材料（4人分）】

豚ひき肉	80g
鶏ひき肉	70g
玉ねぎ	大1/2個
ピーマン	1個
カラーピーマン	1個
にんじん	1/3本
エリンギ	2本
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
白こしょう	少々
さとう	小さじ1・1/2
鶏がらスープの素	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
トウバンジャン	少々（お好みで）
オイスターソース	小さじ1・1/2
バジルパウダー	少々

【作り方】

- ①ピーマン・カラーピーマン・たまねぎ・にんじん・エリンギは粗みじん切りにしておく。
- ②ピーマン・カラーピーマンをさっとゆでて冷却し、水きりしておく。（彩りがよくなります）
- ③熱したごま油に、おろしにんにく・おろししょうがを入れ、豚ひき肉・鶏ひき肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・エリンギを順に炒める。
- ⑤白こしょう・さとうを入れ炒めてから一旦火を止め、少し休ませ味をなじませる。
- ⑥中火にし、鶏がらスープの素・濃口しょうゆ・トウバンジャンを順に入れ、水分をとばしながら炒め合わせる。
- ⑦最後に②のピーマン・カラーピーマンを加え、オイスターソース・バジルパウダーを入れてさっと炒める。