

11 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 11月) (小学校)

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

(今月の目標)
食べ物の旬を知ろう

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 食塩相当量 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		
		ちやにくととりからたをつくりませう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎしいたけしるねぎキャベツきゅうりしょうが	うどんかたくりこむぎこさとう	エネルギーのもことになりからたをうごかしませう	家で帰っていただきたい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	カレーうどん ぎゅうにゅう こうやどうふのたつたあげ かいそうサラダ	とりにく かまぼこ こうやどうふ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎしいたけしるねぎキャベツきゅうりしょうが	うどんかたくりこむぎこさとう	あぶら	655 kcal 26.8 g 25.0 g いも 果物
2木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのアーモンドあえ くたくさんじる	さば うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ しるねぎ	ごめ じゃがいも	アーモンド	642 kcal 28.6 g 21.4 g 緑黄色野菜 大豆
6月	さんしょくそぼろどん ぎゅうにゅう ごまあえ なめこじゆ みかんゼリー	ぶたにく だいず たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ なめこ しるねぎ しょうが みかん	ごめ さとう ゼリー	あぶら ごま	675 kcal 26.1 g 20.7 g 海そう 魚介
7火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき さっぱりあえ よしのじゆ	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しいたけ しるねぎ	ごめ むぎこ かたくりこ さとう	あぶら	659 kcal 27.9 g 21.7 g いも 大豆
8水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース じゃがいものちゅうかサラダ とうふとわかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎしいたけ たけのこ きゅうり えのきだけ しょうが にんにく きくらげ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	651 kcal 22.2 g 23.3 g 乳製品 魚介
9木	ごはん ぎゅうにゅう さごしのみじやき あぶらあげのすのもの かみなりじる	さごし とうすあげ とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しるねぎ	ごめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま あぶら	667 kcal 29.4 g 25.5 g きのこ 緑黄色野菜
10金	セサミトースト ぎゅうにゅう とりとブロッコリーのソテー キャロットポターージュ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	あかピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン はちみつ じゃがいも	バター ごま あぶら	666 kcal 23.9 g 27.6 g 魚介 淡色野菜
13月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため こまつなのりあえ しじみじる いちじくヨーグルト	ぶたにく しじみ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり	にら こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎしいたけ キャベツ とうもろこし いちじく にんにく	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ	665 kcal 25.7 g 23.0 g いも 大豆
14火	ごはん ぎゅうにゅう かれいのからあげ しるあえ のっぺいじる	かれい とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ もやし しるねぎ こんにゃく	ごめ むぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	661 kcal 26.7 g 21.1 g 果物 海そう
15水	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき きりぼしだいこんのサラダ ぶたじる	ぶたにく たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	たまねぎしいたけ だいこん キャベツ きゅうり ごぼう いちじく	ごめ さとう	あぶら	651 kcal 26.3 g 21.7 g 乳製品 いも
16木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなの いちじくソースがけ のやきのあえもの じゃがいものすましじる	たらのやき うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	いちじく きゅうり キャベツ たまねぎ しるねぎ えのきだけ しょうが レモン	ごめ さとう むぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	652 kcal 26.9 g 20.6 g 小魚 海そう

【旬の味賞】
こめ さつまいも さといも だいこん
はくさい ごぼう ブロッコリー
さば いわし みかん 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 食塩相当量 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		
		ちやにくととりからたをつくりませう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎしいたけしるねぎキャベツきゅうりしょうが	うどんかたくりこむぎこさとう	エネルギーのもことになりからたをうごかしませう	家で帰っていただきたい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17金	かほちゃパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン げんきサラダ さつまいものスープ	とりにく はなかつお ひよこめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	かほちゃ にんじん トマト インゲン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく	パン さとう パンこ さつまいも	あぶら	653 kcal 27.5 g 23.1 g 雑穀 魚介
20月	ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき ごぼうサラダ いももちる	あじ みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ もやし	ごめ さとう じゃがいも むぎこ	ごま マヨネーズ あぶら	651 kcal 29.1 g 19.4 g 果物 乳製品
21火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんの オイスターソースに パンサンスー かぶらたまごスープ	ぶたにく あつあげ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ とうもろこし しょうが はなかつお	ごめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	661 kcal 22.5 g 26.1 g いも 海そう
22水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのからあげ しおこんぶあえ さつまいる	いわし とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しるねぎ しょうが ごぼう もやし	ごめ むぎこ かたくりこ さとう	あぶら	661 kcal 26.1 g 23.1 g きのこ 緑黄色野菜
24金	てりやきバーガー 「パン」 てりやきハンバーグ ぎゅうにゅう コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト ブロッコリー	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	655 kcal 26.8 g 24.1 g 小魚 大豆
27月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこみあげ さんしょくあえ はくさいのみそじる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ はくさい えのきだけ にんにく しょうが	ごめ むぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	668 kcal 23.8 g 26.2 g いも 海そう
28火	だいこんごはん ぎゅうにゅう さかなのゆうあんやき さつまいものサラダ さわにわん	うすあげ さごし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん	だいこん ゆず ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ しるねぎ	ごめ さとう さつまいも	マヨネーズ	673 kcal 28.5 g 23.0 g 乳製品 果物
29水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため なつとうあえ あつあげのみそじる	ぶたにく なつとう みそ はなかつお あつあげ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎしいたけ キャベツ もやし ぶなしめじ しるねぎ しょうが にんにく りんご	ごめ さとう	あぶら	651 kcal 28.8 g 21.1 g 魚介 いも
30木	ごはん ぎゅうにゅう やきししも(2び) キャベツとコーンのすのもの おでん	ししゃも とりにく さつまいも たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん インゲン	きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん こんにゃく たまねぎ	ごめ さとう さといも	あぶら	652 kcal 28.7 g 20.2 g 大豆 きのこ

クイマ
Q. 魚への漢字 何と読むの?

① 鯖 ② 鰯 ③ 鰹 ④ 鱈 ⑤ 鯉

成長期の体をつくる 魚
栄養がいっぱい!

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

11 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11月) (中学校)

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

(今月の目標)
食べ物の旬を知ろう

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 家で作って いたいただきたい 食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん		
		ちやにくとどりからたを つくりませす	きゅうにゅう かいそ	にんじん	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり しょうが	うどん かたくりこ こむぎこ さとう	エネルギーのもとになり からたをうごかします	
1水	カレーうどん 牛乳 高野豆腐の竜田揚げ 海藻サラダ	とりにく かまぼこ こうやどうふ ツナ	きゅうにゅう かいそ	にんじん	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり しょうが	うどん かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	839 kcal 32.6 g 28.8 g いも 果物
2木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのアーモンドあえ 異だくさん汁	さば うすあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ ぶなめし しろねぎ	こめ じゃがいも	アーモンド	825 kcal 34.8 g 24.7 g 緑黄色野菜 大豆
6月	三色そばろし 牛乳 ごまあえ なめこ汁 みかんゼリー	ぶたにく だまご たまご とうふ みそ	きゅうにゅう	グリーンピース ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ なめこ しろねぎ しょうが みかん	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	838 kcal 30.7 g 23.6 g 海そう 魚介
7火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き さつぱりあえ 吉野汁	いわし とりにく	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しいたけ しろねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	831 kcal 33.5 g 26.1 g いも 大豆
8水	ごはん 牛乳 チンジャオロース じゃがいもの中華サラダ とうふとわかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	きゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ きゅうり えのきだけ しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	825 kcal 29.0 g 26.5 g 乳製品 魚介
9木	ごはん 牛乳 さごしのもみじ焼き 油揚げの酢の物 かみなり汁	さごし うすあげ とりにく みそ たまご	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま あぶら	830 kcal 34.8 g 29.4 g きのこ 緑黄色野菜
10金	セサミトースト 牛乳 鶏とブロッコリーのソテー キャロットポタージュ	とりにく ぶたにく とうにゅう	きゅうにゅう	あかピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン はちみつ じゃがいも	バター ごま あぶら	833 kcal 29.0 g 32.4 g 魚介 淡色野菜
13月	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 小松菜のりあえ しじみ汁 いちじくヨーグルト	ぶたにく しじみ みそ	きゅうにゅう ヨーグルト のり	にら こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし いちじく にんにく	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	829 kcal 30.4 g 26.6 g いも 大豆
14火	ごはん 牛乳 かれのいから揚げ 白あえ のっぺい汁	かれい とうふ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ もやし しろねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	827 kcal 31.5 g 24.2 g 果物 海そう
15水	ごはん 牛乳 千草焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁	ぶたにく たまご ツナ みそ	きゅうにゅう	あおねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	825 kcal 31.3 g 25.4 g 乳製品 いも
16木	ごはん 牛乳 白身魚のいちじくソースかけ のりやきのあえもの じゃがいものすまし汁	たら のり やき うすあげ	きゅうにゅう	にんじん	いちじく きゅうり キャベツ たまねぎ しろねぎ えのきだけ しょうが レモン	こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	827 kcal 32.0 g 23.4 g 小魚 海そう

【旬の味覚】

こめ さつまいも さといも だいこん
はくさい ごぼう ブロッコリー
さば いわし みかん 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 家で作って いたいただきたい 食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん		
		ちやにくとどりからたを つくりませす	きゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト インゲン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく	パン さとう パンこ さつまいも	エネルギーのもとになり からたをうごかします	
17金	かぼちゃパン 牛乳 タンドリーチキン 元氣サラダ さつまいものスープ	とりにく はなかつお ひよこめ	きゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト インゲン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく	パン さとう パンこ さつまいも	あぶら	836 kcal 34.9 g 28.1 g 種実 魚介
20月	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き ごぼうサラダ いももち汁	あじ みそ とりにく うすあげ	きゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	ごま マヨネーズ あぶら	827 kcal 34.6 g 22.1 g 果物 乳製品
21火	ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース煮 パンサンスー 華風たまごスープ	ぶたにく あつあげ とりにく とうふ たまご	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ とうもろこし しょうが はくさい きくらげ	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	829 kcal 29.3 g 30.0 g いも 海そう
22水	ごはん 牛乳 いわしのから揚げ 塩昆布あえ さつま汁	いわし とりにく うすあげ みそ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しろねぎ しょうが にら もやし	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	829 kcal 30.7 g 27.3 g きのこ 緑黄色野菜
24金	照り焼きバーガー 「パン」 照り焼きハンバーグ 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	838 kcal 33.9 g 29.2 g 小魚 大豆
27月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ 三色あえ 白菜のみそ汁	とりにく みそ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ はくさい えのきだけ にんにく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	833 kcal 29.1 g 30.3 g いも 海そう
28火	大根ごはん 牛乳 魚の鹽焼 さつまいものサラダ 沢煮焼	うすあげ きこし とりにく ぶたにく	きゅうにゅう	だいこん にんじん	だいこん ゆず きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ	827 kcal 33.3 g 26.1 g 乳製品 果物
29水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 納豆あえ 厚揚げのみそ汁	ぶたにく なつとう みそ はなかつお あつあげ	きゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ぶなしめじ しろねぎ しょうが にんにく ゆめ	こめ さとう	あぶら	827 kcal 34.1 g 24.3 g 魚介 いも
30木	ごはん 牛乳 焼きししゃも(3尾) キャベツとコーンの酢の物 おでん	ししゃも とりにく さつまいも たまご	きゅうにゅう わかめ	にんじん インゲン	きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん こんにゃく たまねぎ	こめ さとう さといも	あぶら ごま	828 kcal 35.9 g 24.3 g 大豆 きのこ

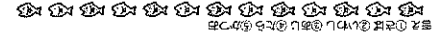


Q. 魚へんの漢字 何と読むの?

- ① 鯖 ② 鰯 ③ 鱈 ④ 鱈 ⑤ 鯉

成長期の体をつくる 魚

魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい動きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



11月 給食だより

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。寒い日には、温かい料理や根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」として、学校給食での地場産物活用をすすめる様々な取組をしています。これは給食を通して、児童生徒が地域の産業や食文化への理解を深め、ふるさとを大切にすることや食への感謝の心を育むことをねらいとしています。



11月の島根学校給食センターの献立には・・・

島根町で栽培されたしいたけ、いちじくをはじめ、宍道湖産のしじみ、松江市で作られた野菜、島根県で飼育された豚肉や卵、浜田市の港で水揚げされたカレイ、雲南市で生産されたヨーグルトなど、島根県産の食品を多くとり入れました。どんな献立で登場するか楽しみにしててください！

島根町産の食材紹介



いちじく

日本海の潮風を受けて育ったいちじくは、8月中旬から10月に収穫されています。いちじくの生育の様子を確認しながら、ひとつずつ、ハサミで丁寧に収穫され、生食用だけでなくジャム等の加工品も作られています。丹精込めて作ってくださった農家の方々に感謝をしていただきましょう。

しいたけ

島根町で栽培されているしいたけは、島根県の『美味しまね』認証を受けています。『美味しまね認証』とは、農産物を作る人が食べ物の安全や環境を守ることなどに気を配り、より良い生産を行っている証です。おいしいだけでなく、自然にも優しいしいたけを味わっていただきましょう。



11月23日は 勤労感謝の日

私たちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、私たちは食事をすることができています。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

給食レシピ紹介

地元のいちじくを使った一品

白身魚のいちじくソースがけ

【材料(5人分)】

白身魚(タラなど)・・・300g
塩・・・少々
こしょう・・・少々
かたくり粉・・・適量
揚げ油・・・適量

【A】※

いちじく(正味)・・・60g
砂糖・・・大さじ1
レモン果汁・・・小さじ1

【B】

濃口しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1
赤ワイン(あれば)・・・小さじ1/2
水・・・40cc
レモン果汁・・・小さじ1

【作り方】

- ① 白身魚は、一口大に切り(切身でもOK)塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ いちじくの皮をむき、実を細かく刻む。
- ④ 鍋に【A】を入れ、中火で煮てジャム状にする。
- ⑤ ④に【B】を加え、沸騰したら、最後にレモン果汁を加える。
- ⑥ 揚げた魚に⑤をかけて完成！

※【A】をいちじくジャムにすると、より簡単に作る事ができます。(ジャムを使用する場合は【B】の砂糖の量を調整してください)