

学校給食こんだて表 令和5年11月 松江市立宍道学校給食センター

(小学校)

<今月の目標>

~健康な体づくりと自然の恵みの
豊かな晩秋を味わう食事~



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	はれん-のもとになりからだをうごかします				
1<ん	2<ん	3<ん	4<ん	5<ん	6<ん	

1 水	パン りんご むぎごはん	ミートボールの デミグラスソースかけ カラフルサラダ コーンクリームスープ	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	パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン りんごジャム ごまご さとう	あぶら	671 23.5 25.0	いも類 海藻類
2 木	むぎごはん	さごしのもみじやき ほうれんそうのごまあえ かきたまみそしる	さごし たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	むぎごはん	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	620 27.1 23.6	小魚 きのこ類

おはなし給食

「はずかしがりやのれんこんくん」という絵本に出てくる、れんこんを使った献立です。
とって恥ずかしがりやのれんこんくんのいいところって。。。みなさんも読んでみてくださいね。

6 月	ごはん	ぶたれんこん きりほしだいのり のりマヨあえ さつまいものみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん はねぎ	れんこん こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり きりほしだいのり たまねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	637 22.9 20.7	魚 くだもの
7 火	パン	てりやきチキン はなやさいのサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが カリフラワー きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ	パン さとう	たまねぎド レッシング くるまめきな ごクリーム あぶら	642 26.2 27.9	乳製品・いも類
8 水	むぎごはん	かぼちゃひきにくフライ ごまみそあえ のっぺいじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	むぎごはん さとう かたくりこ ごまご パンこ	あぶら ごま	607 17.9 19.7	海藻類 きのこ類
9 木	むぎごはん	さばのさいきょうやき ごもくきんぴら とうふのみそしる	さば みそ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん はねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	674 25.9 26.0	乳製品・いも類
10 金	むぎごはん	ヤンニョムチキン ちゅうかふうあえもの チンゲンサイのスープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	622 25.4 19.2	魚 根菜類
13 月	ごはん	だいずいり キーマカレーライス オムレツ かいそうサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり すぎのり	ごまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ	ごはん さつまいも ごまご	あぶら	668 24.0 21.3	乳製品 くだもの
14 火	うどん	きつねうどん カレイのからあげ ごますあえ	とりにく あぶらあげ かれい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ だいこん キャベツ	うどん ごまご かたくりこ さとう	あぶら ごま	633 32.6 20.3	小魚 緑黄色野菜
15 水	こくとう パン	ハンバーグの ケチャップソースかけ キャベツのサラダ かぶのクリームスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし きゅうり かぶ	パン こくとう ごまご さとう	あぶら やさしいっぱ いドレッシング グわふう	674 27.7 21.5	いも類・海藻類

地場産物

松江市内産米・にんじん・キャベツ・みそ
しじみ・大豆・大根・小松菜・葉ねぎ・白ねぎ

旬の味覚

里いも・さつまいも
ほうれんそう・小松菜
白菜・大根・白ねぎ

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	はれん-のもとになりからだをうごかします				
1<ん	2<ん	3<ん	4<ん	5<ん	6<ん	

16 木	むぎごはん	あじのなんばんづけ キャベツの ごまネーズあえ しじみ汁	あじ しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう はねぎ	たまねぎ キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	621 24.6 22.4	小魚・大豆製品
17 金	むぎごはん	ぶたにくのスタミナやき じゃがいもの ちゅうかサラダ かきたまスープ	ぶたにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きくらげ しろねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	607 27.6 18.1	海藻類 くだもの
20 月	コッペパン	セルフフィッシュサンド (しろみさかなフライ) やさしいマヨサラダ マカロニスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも ごまご パンこ かたくりこ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	634 23.9 25.5	乳製品・海藻類
21 火	むぎごはん	むしシューマイ(2こ) パンサンスー マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こら	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ ごまご	あぶら ごまあぶら	700 28.5 23.3	魚 海藻類
22 水	ごはん	スパイシーチキン なっとうあえ ぶたじる みかん	とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ うめ だいこん ごぼう しろねぎ みかん	ごはん さとう	あぶら ごま	644 28.1 21.0	きのこ類 種実類
24 金	むぎごはん	いわしのうめに さんしょくあえ みそにこみおでん	いわし とりにく さつまいも ごまご うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	ほうれんそう にんじん	うめ もやし たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	662 28.3 23.3	乳製品 くだもの
27 月	ごはん	メンチカツ ごぼうサラダ すまし汁	ぶたにく とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん パンこ ごまご かたくりこ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	637 20.0 24.9	緑黄色野菜・いも類
28 火	ごはん	カラフルにくみそどんぶり あますあえ ふゆやさいのみそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん キャベツ はくさい しろねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	619 24.7 19.4	小魚 くだもの
29 水	パン チョコ クリーム	たらのレモンソースかけ コーンサラダ ミネストローネ	たら とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	レモン 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 かたくりこ さとう パンこ	あぶら ごま チョコクリー ム	679 29.0 24.8	大豆製品 海藻類
30 木	むぎごはん	さばのこうみみそやき ひじきとだいずのいために ごまキムチしる	さば あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	にんにく しょうが だいこん こんにゃく しろねぎ はくさいキム チ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	690 27.7 27.7	乳製品・いも類

★行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

家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11月 松江市立宍道学校給食センター

(中学校)

<今月の目標>

～健康な体づくりと自然の恵みの
豊かな晩秋を味わう食事～



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		黄色の食品		
血や肉となり体をつくります		体の調子を整え元気になります		エネルギーの素になり 体を動かします		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン りんごジャム 小麦粉 さとう	油	834 28.7 29.2
さごし 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	麦ごはん	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	778 32.4 27.2

おはなし給食

「はすかしがりやのれんこんくん」という絵本に出てくる、れんこんを使った献立です。

とっても恥ずかしがりやのれんこんくんのいいところって・・・みなさんも読んでみてくださいね。

1 水	パン りんごジャム	ミートボールの デミグラスソースかけ カラフルサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン りんごジャム 小麦粉 さとう	油	834 28.7 29.2
2 木	麦ごはん	さごしのもみじ焼き ほうれん草のごまあえ かきたまみそ汁	さごし 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	麦ごはん	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	778 32.4 27.2
6 月	ごはん	豚れんこん きりぼし大根の のりマヨあえ さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん いんげん 葉ねぎ	れんこん こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり きりぼし大根 たまねぎ	ごはん さとう さつまいも	油 ノンエッグマ ヨネーズ	805 28.0 24.1
7 火	パン 黒豆 きなこクリーム	照り焼きチキン 花野菜のサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが カリフラワー きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ	パン さとう	たまねぎドレッシング 黒豆きなこ クリーム 油	824 35.3 34.7
8 水	麦ごはん	かぼちゃひき肉フライ ごまみそあえ のっぺい汁	豚肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく 白ねぎ	麦ごはん さとう かたくり粉 小麦粉 パン粉	油 ごま	782 21.5 23.9
9 木	麦ごはん	さばの西京焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	さば みそ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし	麦ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	840 30.4 30.0
10 金	麦ごはん	ヤンニョムチキン 中華風あえもの チンゲンサイのスープ	鶏肉 あつあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	麦ごはん はるさめ かたくり粉 さとう	油 ごま油	778 29.7 21.5
13 月	ごはん	大豆入り キーマカレーライス オムレツ 海藻サラダ	牛肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 わかめ ごんぶ とさかのり すぎのり	小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ	ごはん さつまいも 小麦粉	油	848 29.7 25.3
14 火	うどん	きつねうどん カレイのから揚げ ごま酢あえ	鶏肉 油あげ かれい	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ 大根 キャベツ	うどん 小麦粉 かたくり粉 さとう	油 ごま	800 40.1 22.8
15 水	こくとう パン	ハンバーグの ケチャップソースかけ キャベツのサラダ かぶのクリームスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし きゅうり かぶ	パン 黒糖 小麦粉 さとう	油 野菜いっぱい ドレッシング 和風	875 34.9 25.7

地場産物

松江市内産米・にんじん・キャベツ・みそ
しじみ・大豆・大根・小松菜・葉ねぎ・白ねぎ

旬の味覚

里いも・さつまいも
ほうれん草・小松菜
白菜・大根・白ねぎ

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		黄色の食品		
血や肉となり体をつくります		体の調子を整え元気になります		エネルギーの素になり 体を動かします		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
あじ しじみ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ	麦ごはん かたくり粉 さとう	油 ノンエッグマ ヨネーズ ごま	774 28.9 25.5
豚肉 ハム 卵 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きく白 白ねぎ	麦ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	油 ごま油	759 32.5 20.5
ホキ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	797 29.0 29.9
豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ニラ	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく 干しいたけ	麦ごはん はるさめ さとう かたくり粉 小麦粉	油 ごま油	893 34.6 27.9
鶏肉 納豆 かつおぶし 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ うめ 大根 ごぼう 白ねぎ みかん	ごはん さとう	油 ごま油	823 36.8 27.1
いわし 鶏肉 さつまいも がんもどき うずら卵 みそ	牛乳 ごんぶ ひじき	ほうれん草 にんじん	うめ もやし たまねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	麦ごはん 里いも さとう かたくり粉	ごま ごま油	828 33.5 26.7
豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ ごま	794 23.2 28.5
豚肉 鶏肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 大根 キャベツ 白菜 白ねぎ	ごはん 里いも さとう	油	770 29.0 22.1
たら 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん トマト パセリ	レモン 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 かたくり粉 さとう パン粉	油 ごま チョコクリー ム	837 35.1 27.9
さば 油あげ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	にんにく しょうが 大根 こんにゃく 白ねぎ 白菜キムチ	麦ごはん さとう	油 ごま油 ごま	857 32.6 31.8

★行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

家で補っていただきたい食品群です。

11月の給食だよ!

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です!



「しまね・ふるさと給食月間」とは、学校給食に地場産物をたくさん取り入れて、ふるさとである島根県の食材や、生産者さんに感謝の心をもちましょう!という取組です。

みなさんの給食には、たくさんの地場産物が使われています。そして、たくさんの地域の生産者さんに支えられて、毎日のおいしい給食ができています。

11月は給食を通して、島根県の食材のおいしさを感じながら、大切に食べてくださいね。



探してみよう☆島根県の食材☆



山や海に囲まれた、自然豊かな島根県は、たくさんのおいしい食材にあふれています。そして、地域の環境によって様々な特徴があります。

まずは、みなさんがお住まいの地域の食材について、食べながら知っていきましょう。また、学校だけではなく、お家の人とも一緒に、島根県の食材を探してみてくださいね。

島根県の食材を、知っているかな?

- 米
- アジ
- ぶどう
- しじみ
- ねぎ
- 牛肉

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『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。どんなメニューで登場するか楽しみに!



『はずかしがりやのれんこんくん』 童心社 二宮由紀子・文 ながのひでこ・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…からだにアナグアアしているから。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わかりません。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色々出てきました!

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困った時は、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した。通常の学習室やおはなし会専用の部屋もできました。新しくなった図書館にお出かけください。

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、おいしい食べ物が登場する絵本や物語の本を展示しています。



給食レシピ(4人分)

豚れんこん(6日)

豚こま切れ肉	250g	【作り方】 ① れんこんとにんじんを厚さ3mmのいちよう切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。(れんこんは水煮でも可) ② インゲンは3cm長さに切り、塩ゆでしておく。 ③ フライパンにサラダ油を引き、豚肉を炒める。 ④ 肉の色が変わったら、れんこんとにんじんを加え、さらに炒め、さとう・しょうゆ・みりんを入れる。(味をみて、塩で塩味を加減してください) ⑤ インゲンと一味唐辛子を加え仕上げる。(一味唐辛子は好みで量を調節してください)
れんこん	小1個	
にんじん	小1/3本	
糸こんにゃく	40g	
インゲン	40g	
サラダ油	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ1	
さとう	小さじ1	
塩	適量	
一味唐辛子	適量	