

# 学校給食こんだて表 令和5年4月

松江市立穴道学校給食センター

(小学校)

## 《今日のテーマ》

春の味覚を味わい、楽しく食べましょう！～



		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)			
		あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きいろのしよくひん							
		血や肉となり体を つくります	体の調子をとのえ 元気になるます	材料-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				
来待小 2～6年開始	12 水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがいため ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ あかみそ あわせみそ	きゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	魚介類 雑穀類	634 28.0 21.9
穴道小 2～6年開始	13 木	ごはん	はっほうさい いわしのしょうがに ほうれんそうと もやしナムル	ぶたにく いわし	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ だけのこ はくさい もやし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いも類 豆類	632 26.6 22.1
	14 金	パン	セルフミートサンド こんにゃくサラダ あさりのチャウダー	きゅうひきにく ぶたひきにく ひよこまめ かまぼこ あさり	きゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ キャベツ こんにゃく	パン ごまご じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	野菜類 海藻類	650 27.3 24.5
穴道小 1年生開始	17 月	むぎごはん	しのだに チーズいりポテトサラダ わかたけしる	とりひきにく あぶらあげ ハム とうふ	きゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ だけのこ えのきだけ	むぎごはん さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色野菜 魚介類	652 21.5 24.6
来待小 1年生開始	18 火	ちゅうかめん	みそラーメン だいがくミックス パンサンスー	ぶたにく あわせみそ あかみそ チキンハム たまご	きゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん	たまねぎ もやし メンマ しろねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	緑黄色野菜 豆類	708 28.8 21.4
	19 水	こくとう コッパン	ハンバーグの カラフルソースがけ ごまじゃこサラダ ABCスープ	ぶたひきにく とりひきにく ベーコン	きゅうにゅう ちりめんじゃこ あかすぎのり しろすぎのり あかとさか わかめ ごぼう	あかピーマン きピーマン ピーマン トマト ごまつな にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン くるさとう かたくりこ マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら ごまあぶら	雑穀類 果物	690 27.0 23.0
	20 木	むぎごはん	おやこどんぶり やしししゃも(2尾ずつ) ごまみそあえ おいわいいちごジュレ	とりにく たまご ししゃも かまぼこ あかみそ	きゅうにゅう	にんじん はねぎ ごまつな	たまねぎ えのきだけ キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう いちごジュレ	ごま	乳製品 いも類	619 25.7 18.8

家で補っていただきたい食品群です。

### 学校給食の食事内容について

☆ごはん  
松江市産のお米を使用しています。  
菜めしやわかめごはんなどの変わりごはんも実施します。  
穴道町内の喜久屋さんで炊いていただいています。



☆パン  
小麦粉は国内産を使っています。  
そのうち20%が県産です。  
主食としておかずの味を損なわないように甘さ控えめにしています。  
マツヤさんで作っていただきます。



☆めん・・月1回程度  
うどん、中華めんなどを  
使っためん料理があります。



☆牛乳・・毎日1本(200cc)  
市販牛乳と同じ内容のものです。  
日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つけています。家庭でも飲むよう心がけましょう。



☆副食 煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、汁物、和え物、蒸し物などいろいろな調理方法があります。  
家庭で取りにくい豆類、小魚、乳製品、野菜などを多く取り入れ、また、穴道町内でとれた食材を取り入れます。

## 旬の味覚

ほうれんそう・わかめ  
あずっこ・たけのこ

## 地場産物

アスパラガス・たけのこ・ねぎ・みそ  
にんじん・大豆・キャベツ・松江市内産米

		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
		あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きいろのしよくひん						
		血や肉となり体を つくります	体の調子をとのえ 元気になるます	材料-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			
21 金	ごはん	さごしのしんりよくあげ ひじきとだいずのいために とんじる	さごし あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ あかみそ あわせみそ	きゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら きのこ 雑穀類	669 29.3 23.6	
24 月	コッパン	かぼちゃひきにくフライ アーモンドあえ ミネストローネ	ベーコン ぶたひきにく	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト キヌサヤ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ いちごジャム パンこ ごまご	あぶら アーモンド オリーブオイル	魚介類 海藻類	644 20.8 23.0
25 火	むぎごはん	さばのみそやき げんきサラダ ごまキムチしる	さば あわせみそ チキンハム かつおぶし ぶたにく とうふ	きゅうにゅう ごぼう	トマト にんじん だいこんば	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん はくさい	むぎごはん さとう さといも	あぶら ごま 小魚 たまご	644 30.2 21.6	
26 水	ごはん	わかどりのからあげ ごまつなのおひだし みそしる	かつおぶし あぶらあげ とうふ あかみそ あわせみそ	きゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん はねぎ	もやし たまねぎ はくさい	ごはん かたくりこ	あぶら いち類 果物	639 24.9 22.9	
27 木	ごはん	さげのさいきょうやき ごもくきんぴら とりつくねしる	さげ とりひきにく	きゅうにゅう	にんじん キヌサヤ はねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ だけのこ こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま 豆類 海藻類	626 30.4 17.9	
28 金	むぎごはん	ポークカレーライス トマトオムレツ フルーツヨーグルト	ぶたにく たまご	きゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ りんご みかん もも	むぎごはん じゃがいも	あぶら 魚介類 野菜	690 22.0 20.1	

※行事・材料の都合などで献立や食材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4月

松江市立宍道学校給食センター

(中学校)

## 《今月のテーマ》

春の味覚を味わい、楽しく食べましょう！



		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					
		血や肉となり体を つくります	体の調子をととのえ 元気になります	I材料-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		
12 水	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 ツナ 油あげ とうふ 赤みそ 合わせみそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん はねぎ	玉ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	麦ごはん さとう じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ 魚介類 種実類	786 33.2 24.9
13 木	ごはん	はっぼうさい いわしのしょうがに ほうれんそうと もやしナムル	ぶた肉 いか いわし	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし	ごはん かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま いも類 豆類	791 32.0 25.4
14 金	パン	セルフミートサンド こんにやくサラダ あさりのチャウダー	牛ひき肉 ぶたひき肉 ひよこ豆 かまぼこ あさり	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ こんにやく	パン 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ 野菜類 海藻類	837 34.0 29.0
17 月	麦ごはん	しのだに チーズ入りポテトサラダ わかたけ汁	とりひき肉 油あげ ハム とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ たけのこ えのきだけ	麦ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 緑黄色野菜 魚介類	808 25.1 27.7
18 火	ちゅうかめん	みそラーメン 大学ミックス パンサンスー	ぶた肉 合わせみそ 赤みそ チキンハム たまご	牛乳 わかめ いりこ	にんじん	玉ねぎ もやし メンマ 白ねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さつまいも かたくり粉 さとう はるさめ	油 ごま油 緑黄色野菜 豆類	891 35.4 24.3
19 水	こくとう コッペパン	ハンバーグの カラフルソースがけ ごまじゃこサラダ ABCスープ	ぶたひき肉 とりひき肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ 赤すきのり 白すきのり 赤とさか わかめ こんぶ	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン トマト ごまつな にんじん さやいんげん アスパラガス	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン 黒ごとう かたくり粉 マカロニ じゃがいも パン粉	油 ごま油 種実類 果物	893 33.8 28.1
20 木	麦ごはん	親子どんぶり ゆきししゃも(3尾ずつ) ごまみそあえ おいわいいちごジュレ	とり肉 たまご ししゃも かまぼこ 赤みそ	牛乳	にんじん はねぎ ごまつな	玉ねぎ えのきだけ キャベツ	麦ごはん かたくり粉 さとう いちごジュレ	ごま 乳製品 いも類	781 31.6 22.1

家で補っていただきたい食品群です。

## 学校給食の食事内容について

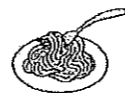
☆ごはん  
松江市産のお米を使用しています。  
菜めしやわかめごはんなどの変わりごはんも実施します。  
宍道町内の喜久屋さんで炊いていただいています。



☆パン  
小麦粉は国内産を使っています。  
そのうち20%が県産です。  
主食としておかずの味を損なわないように甘さ控えめにしています。  
マツヤさんで作っていただきます。



☆めん・・月1回程度  
うどん、中華めんなどを使っためん料理があります。



☆牛乳・・毎日1本(200cc)  
市販牛乳と同じ内容のものです。  
日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日ついています。家庭でも飲むよう心がけましょう。



☆副食 煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、汁物、和え物、蒸し物などいろいろな調理方法があります。  
家庭で取りにくい豆類、小魚、乳製品、野菜などを多く取り入れ、また、宍道町内でとれた食材を取り入れます。

## 旬の味覚

ほうれんそう・わかめ  
あすっこ・たけのこ

## 地場産物

アスパラガス・たけのこ・ねぎ・みそ  
にんじん・大豆・キャベツ・松江市内産米

		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					
		血や肉となり体を つくります	体の調子をととのえ 元気になります	I材料-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		
21 金	ごはん	さごしのしんりよくあげ ひじきとだいすのいために とん汁	さごし 油あげ だいす ぶた肉 とうふ 赤みそ 合わせみそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	ごはん かたくり粉 さとう	油 きのこ 種実類	858 36.2 29.4
24 月	コッペパン	かぼちゃひき肉フライ アーモンドあえ ミネストローネ	ベーコン ぶたひき肉	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト キヌサヤ かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ いちごジャム パン粉 小麦粉	油 アーモンド オリーブオイル 魚介類 海藻類	846 26.1 28.9
25 火	麦ごはん	さばのみそやき 元気サラダ ごまキムチ汁	さば 合わせみそ チキンハム かつおぶし ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん だいこんば	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん はくさい	麦ごはん さとう さといも	油 ごま 小魚 たまご	805 35.6 24.7
26 水	ごはん	わかどりのからあげ ごまつなのおひたし みそ汁	かつおぶし 油あげ とうふ 赤みそ 合わせみそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん はねぎ	もやし 玉ねぎ はくさい	ごはん かたくり粉	油 いも類 果物	794 29.4 26.3
27 木	ごはん	さけのさいきょうやき ごもくきんぴら とりつくね汁	さけ とりひき肉	牛乳	にんじん キヌサヤ はねぎ	ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ たけのこ こんにやく	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま 豆類 海藻類	780 35.9 20.1
28 金	麦ごはん	ポークカレーライス トマトオムレツ フルーツヨーグルト	ぶた肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん トマト	玉ねぎ りんご みかん もも	麦ごはん じゃがいも	油 魚介類 野菜	857 25.8 22.7

※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。

# 4月 給食だより

## 入学・進級おめでとうございます

新年度が始まり、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるためには、何より健康が大切です。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれた給食を提供していきたいと思えます。また、おたよりを通して、食に関する情報をお伝えしていきます。ぜひご覧ください。



### 学校給食の目標



- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

### 学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。



#### 教科等の時間

各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。



#### 給食の時間

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



#### 個別的な相談指導

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

### 給食レシピ(4人分)

#### 大学ミックス(18日)

さつまいも	小1本	1. さつまいもは角切りにして、水にさらす。
煮干し	15g	2. 大豆はよく洗い、一晩水につけておく。 (水煮缶などを活用するとお手軽!)
大豆	40g	3. さつまいもの水気をよくとり、180℃の油で揚げる。
かたくり粉	大さじ2	4. かえり煮干しも素揚げする。
揚げ油	適量	5. 大豆の水気を切り、かたくり粉をつけて揚げる。
しょうゆ	小さじ1	6. しょうゆ、みりん、さとうを混ぜて一度沸騰させる。 揚げたさつまいも、煮干し、大豆をからめる。
みりん	小さじ1	
さとう	小さじ2	

#### 元気サラダ(25日)

キャベツ	80g	1. きゅうりは塩をまぶし、板ずりして輪切りにする。
トマト	中1個	2. キャベツ、にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
きゅうり	1本	3. トマトはヘタをとり、角切りにする。
にんじん	30g	4. ハムは短冊切りにする。
コーン缶	30g	5. コーン缶は水気を切る。
ハム	2枚	6. 昆布は軽く洗って水戻しし、長ければ切る。
細切り昆布	2g	7. 調味料をよく混ぜ合わせ、1~6の材料を和える。
かつおぶし	小1袋	8. かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。
塩、コショウ	少々	
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
サラダ油	大さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1	

小学校1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に出てくるサラダです。とっても人気のメニューです。

#### 若どりのから揚げ(26日)

鶏モモ肉	4切れ	1. 鶏肉にAで下味をつける。
(50~60g)		1. 10分程度おいたら、余分な水気を取り、かたくり粉をまぶして180℃の油で揚げる。
塩	2つまみ	
A おろししょうが	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	

給食でも人気のからあげ。ごはんのお供にピッタリです。2度揚げするとさらにカラッとおいしく仕上がります。