

10月の こんだて



献立目標：偏食をなくそう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和6年 10月)

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどるえしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこうじやき ・ごまぜあえ ・ぶたじる	さわら ローズハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	きりぼしだいこん だいこん たまねぎ こんにやく	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	小 650 中 805
2・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・さつまいものマヨネーズあえ ・とうふのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 668 中 841
3・木	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのデミグラスソース ・げんまいサラダ ・バジルスープ	ローズハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん バジル	キャベツ たまねぎ	パン さとう げんまい	あぶら	小 666 中 852
4・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかばやき (小1,2年:1こ 3~6年:2こ 中:2こ) ・いそかあえ ・とりつくねじる	さんま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん こめこ さとう かたくりこ	あぶら	小 684 中 816
7・月	・もずくどんぶり ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨネーズあえ ・さつまいものみそしる	ぶたにく あごいりのやき みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし キャベツ しろねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 837
8・火	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・じゃがいものサラダ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	ちゅうかめん じゃがいも さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 655 中 824
9・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのゆあんやき ・しらあえ ・のっぺいじる	さけ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにやく だいこん しろねぎ しいたけ ゆず	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	小 649 中 803
10・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★ガンボスープ ・しろみぎかなの ガーリックフライ ・いろいろサラダ	とりにく たら	ぎゅうにゅう	トマト オクラ こまつな あかピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ どうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 681 中 842
11・金	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・げんきサラダ ・かぼちゃのとうにゅう クリームスープ	たまご ローズハム かつおぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう トマト にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり マッシュルーム	りんごパン さとう	あぶら	小 668 中 846
15・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのソースかけ ・すのもの ・なめこのみそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ だいこん なめこ	ごはん かたくりこ さとう マロニー	あぶら	小 677 中 843
16・水	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとれんこんのみぞれに ・ごまドレッシングあえ ・おわらふのすましじる	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しろねぎ はくさい れんこん ゆず	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま ドレッシング	小 629 中 808



日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどるえしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・木	・セルフミートサンド (まるパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・ビーンズサラダ ・あさりのスープ	ぶたにく ぶたレバー とりにく あさり だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん どうもろこし えだまめ	パン かたくりこ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら ドレッシング	小 625 中 795
18・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふのたまごとし ・いわしのうめに ・はくさいのあまぜあえ	こうやどうふ たまご とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しいたけ はくさい れんこん きゅうり ごぼう うめ	ごはん さとう		小 657 中 819
21・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのしおやき ・ごまマヨネーズあえ ・さわにわん	あじ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	ごはん マロニー	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 624 中 793
22・火	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのパンこやき ・かいそうサラダ ・マカロニスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	チョコクリーム あぶら ごまあぶら	小 669 中 845
23・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ヤンニョムチキン ・ナムル ・はるさめスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にら	もやし どうもろこし たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 671 中 843
24・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとあきやさいのもの ・なっとうあえ ・こうやどうふのみそしる	とりにく こうやどうふ みそ なっとう	ぎゅうにゅう あじふんまつ のり	ほうれんそう にんじん	しいたけ れんこん キャベツ たまねぎ はくさい うめ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	小 654 中 820
25・金	・にくうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスマッチャフライ (小:1こ 中:2こ) ・きりぼしだいこんのマヨあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ニギス とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう まっちゃん	たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	こめうどん パンこ こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 854
28・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくののだのふくめに ・こまつなとチーズののりあえ ・じゃがいものみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり チーズ あじふんまつ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ しろねぎ どうもろこし	ごはん さとう じゃがいも		小 636 中 783
29・火	・スリランカふうカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーマンとやさいのソテー ・りんご	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ きくらげ たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも ピーマン	あぶら	小 685 中 839
30・水	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのケチャップソース ・アーモンドサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら オリーブオイル アーモンド	小 663 中 827
31・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーどうふ ・こいわしのこめこあげ ・こんにやくサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん にら	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 689 中 850

献立リレー：東出雲センター

おはなし給食

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

【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、じゃがいも、かぼちゃ
きゅうり、こまつな、しろねぎ、あおねぎ、しいたけ

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



10月のこんだてだより



さわやかな季節になりました。秋は「実りの秋」や「食欲の秋」とも言われていますね。
給食では、秋が旬の食材がたくさん登場しますよ。また、今月は読書週間にあわせて「おはなし給食」も取り
入れました。

今月の味めぐりは「アメリカ」です!



アメリカは、北アメリカ大陸にある 48 州に、アラスカ州とハワイ州を加えた 50 州からなる連邦共和国です。世界のさまざまな民族により構成される多民族国家で、食文化も多様です。世界最大の農産物輸出国であり、「世界の食料庫」とも呼ばれています。

◇ガンボスープ

ガンボスープは、ニューオーリンズの伝統的な家庭料理のひとつで、「ガンボ」はフランス語で「オクラ」を意味します。レストランや家庭によってレシピが違い、その家庭ならではの材料や味付けもあるようです。給食では、食べやすいようにチリパウダーのスパイスが効いた、具たくさんスープにします。オクラの粘りが特徴的なスープですよ。

Let's cook!

《ガンボスープ》



【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 120g
- ・おろしにんにく 適量
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・にんじん 1/2 本
- ・トマト 1/4 個
- ・オクラ 4 本
- ・炒め油 適量
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ハヤシルウ 45g
- ・コンソメ 1g
- ・塩、こしょう 少々
- ・チリパウダー 少々
- ・水 400g

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、トマトはさいの目に切る。
- ② オクラは、小口切りにする。
- ③ 鶏肉は 2 cm 角に切る。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉、おろしにんにくを入れて炒める。
- ⑤ ④に①を加えて炒め、水を入れて煮る。
- ⑥ A を加えて味を調える。
- ⑦ オクラを加えて仕上げる。

A



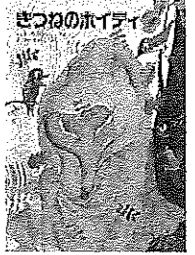
おはなし給食

～絵本の中の料理が、給食に登場します!～

10月27日～11月9日は「読書週間」です。

本の中に、いろいろな食べ物や料理が出てきて、「どんな味がするのかな?」
と思ったことはありませんか?

今年は『きつねのホイティ』という絵本から、「スリランカ風カレー」を給食に
取り入れました。いつものカレーと違うでしょうか?お楽しみに♪

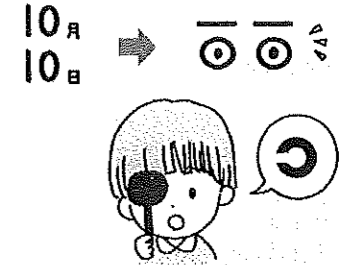


【書誌情報】「きつねのホイティ」シビル・ウェッタシンハ さく/まつおか きょうこ やく/福音館書店

10月10日は目の愛護デー

「1010」を横にすると、人の顔の目に見えることから、10月10日は
目の愛護デーと定められています。

近年は、タブレットやスマートフォンなどを使用する時間が増え、目に
疲れを感じる人も少なくありません。生涯使う大切な目です。日頃から
目の健康づくりを心がけていきましょう。



目の働きを助ける栄養素「ビタミンA」をとろう!

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ など



給食では、目の愛護デー献立として、ほうれん草オムレツや
かぼちゃの豆乳クリームスープなどが登場しますよ!

いろいろな食べ物にチャレンジしよう!

栄養のバランスを考えて食べると体に良いことがたくさんあります。
苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれていて、体の中で様々な働きをしています。
健康な体づくりのためには、好ききらいをせずいろいろな食べ物を食べるのが大切です。
それには、主食、主菜、副菜、汁もの+果物、乳製品をそろえた食事がオススメです!

