

10月の こんだて



南センター校区

献立目標:偏食をなくそう

★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)

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 ものになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		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 ・さけのうあんやき ・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 640 中 793
2・水	・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 ・パジルスープ	ロースハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パジル	キャベツ たまねぎ	パン さとう げんまい	あぶら	小 657 中 841
3・木	・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
4・金	・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 ・いりどりサラダ	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 とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 681 中 842
友好都市献立:ニューオーリンズ								
7・月	・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 660 中 832
8・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
9・水	・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	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 645 中 816
10・木	・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	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
11・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・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 とうもろこし しめじ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも		小 641 中 789
15・火	・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
16・水	・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 ロースハム 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 とうもろこし きゅうり マッシュルーム	りんごパン さとう	あぶら	小 659 中 835
目の愛護デー献立								



南センター校区

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 ものになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・木	・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 817
18・金	・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 とうもろこし 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
21・月	・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 とうもろこし 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
22・火	・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 ・はくさいのあまずあえ	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
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 とうもろこし 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 670 中 842
献立リレー:東出雲センター								
24・木	・にくうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃんフライ (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
25・金	・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 821
28・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	キャベツ きくらげ たまねぎ レモン	ごはん マロニー	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 616 中 782
29・火	・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 654 中 816
30・水	・スリランカふうカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ピーフ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 ピーフン	あぶら	小 685 中 839
31・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこうじやき ・ごまずあえ ・ぶたじる	さわら ロースハム 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 641 中 794

学校給食摂取基準

(小)

(中)

エネルギー

650

kcal

830

kcal

☆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。

【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、こまつな
きゅうり、しろねぎ、あおねぎ、チンゲンサイ、しいたけ





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、具だくさんのスープにします。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》

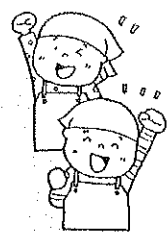
【材料(4人分)】

- ・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♪

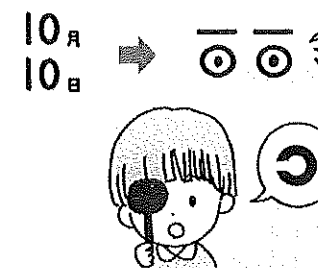


【書誌情報】『きつねのホイティ』シビル・ウェッタシンハ さく／まつおか きょうこ やく／福音館書店

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ことが大切です。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！

