

10月の こんだて



献立目標:偏食をなくそう

西センター校区

★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)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん	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				
1 ・火	・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	ローズハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こいわし	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 675 中 863
2 ・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボー豆腐 ・こいわしのこめこあげ ・こんにやくサラダ	豆腐 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 688 中 846
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 669 中 841
4 ・金	・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	チンゲンサイ	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 844
7 ・月	・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 しめじ しろねぎ とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも		小 643 中 791
8 ・火	・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
9 ・水	・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
10 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのゆうあんやき ・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 ざいも	あぶら ごま	小 643 中 795
11 ・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
15 ・火	・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 627 中 797
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	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

友好都市献立:ニューオーリンズ



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん	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				
17 ・木	・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 豆腐 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 678 中 844
18 ・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 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 668 中 847
21 ・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 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 666 中 838
22 ・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうや豆腐のたまごどじ ・いわしのうめ ・はくさいのあまざるあえ	こうや豆腐 たまご とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん 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 658 中 820
23 ・水	・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サラダ	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	こめこうどん 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
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 ・こうや豆腐のみそしる	とりにく こうや豆腐 みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ	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 655 中 821
25 ・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	こまつな 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 682 中 813
28 ・月	・コッペパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・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	パン ブルーベリージャム かたくりこ さとう はるさめ	マーガリン あぶら ごまあぶら ごま	小 693 中 868
29 ・火	・スリランカふうカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ビ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 ビーフン	あぶら	小 684 中 838
30 ・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこうじやき ・ごまざるあえ ・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
31 ・木	・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

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) (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
きゅうり、こまつな、しろねぎ、あおねぎ、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、具た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

A

【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2cm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。



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」をとりよう！
にんじん、ほうれん草、かぼちゃ など



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！

