



学校給食こんだて表

令和6年11月

松江市立東出雲学校給食センター

11月

今月の目標

秋の味覚を味わおう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1金	ごはん さけのうめマヨやき しらあえ さといものみそしる	さけ とうふ あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	うめ にんにく たまねぎ しいたけ しらねぎ	こめ さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ ごま
5火	むぎごはん けいちゃんやき わふうサラダ けんちんじる	とり くいか えび とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	がなしめじ もやし ごぼう だいこん しらねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう さといも	ごまあがら ドレッシング
6水	まるパン(セルフハムカツサンド) ハムカツ おかかフレンチ ペーコンスープ	ぶたにく かつおがし ペーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん あかピーマン	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ きピーマン	パン パンこ さとう じゃがいも	あがら
7木	ねぎしおぶたどん ひじきのみそマヨあえ えびだんごスープ	ぶたにく みそ えびだんご	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ レモンかじゅう しらねぎ ごぼう れんこん きくらげ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあがら ノンエッグ マヨネーズ
8金	さばそぼろごはん ふくじんづけあえ さつまいものみそしる	サバ とり くいか あがらあげ みそ	牛乳	あかピーマン にんじん こまつな	ごんにゃく きピーマン キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ しいたけ	こめ さとう さつまいも	あがら
11月	ごはん ニギスまっちゃんフライ こもくきんぴら かきたまじる じょうよまんじゅう	ニギス まっちゃん たまご	牛乳	まっちゃん にんじん インゲン	ごぼう にんにく たまねぎ れんこん しいたけ しらねぎ	こめ パンこ さとう かたくりこ じょうよ まんじゅう	あがら ごまあがら
12火	むぎごはん あじのこみフライ おからサラダ しじみじる	アジ おから とり しじみ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しらねぎ	こめ むぎ パンこ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
13水	こくとうパン しまねあかワインソースやき ふるさとドレッシングサラダ さつまいもポタージュ	アジ おから とり しじみ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモンかじゅう たまねぎ がなしめじ	パン こくとう れんこん さとう さつまいも	あがら
14木	むぎごはん ブルコギ ツナポテトサラダ あごまるちゅうかスープ	アジ おから とり しじみ みそ	牛乳	あかピーマン にんじん	たまねぎ きピーマン きゅうり れんこん はくさい しらねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあがら ノンエッグ マヨネーズ ごまあがら
15金	ごはん のやきのいそあげ つだかぶのすのもの とんじる	アジ おから とり しじみ みそ	牛乳	にんじん	つだかぶ きゅうり ごぼう にんにく しいたけ しらねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あがら
18月	ぶたキムチラーメン はるまき しおナムル	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし はくさい きゅうり キャベツ だいこん きくらげ とうもろこし	ちゅうかめん はるまき こむぎ	あがら ごまあがら

日(曜)	こんだて	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
19火	チキンカレーライス いわしのこめこあげ かきいりフルーツヨーグルト	とり くいか いわし	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ かき みかん もも	こめ むぎ じゃがいも こめ さとう	あがら
20水	コッペパン(セルフホットドッグ) ウィンナー マカロニサラダ あさじがいのスープ	ウィンナー ハム ペーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ がなしめじ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
21木	ちゅうかどん しゅうまい(2こ) パンパンジーサラダ	ぶたにく くいか えび とり	牛乳	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	きピーマン たまねぎ しいたけ れんこん もやし キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あがら ドレッシング
22金	ごはん げんきもりもりミックスレバー はくさいのしおこんがあげ あがらあげのみそしる	とり くいか レバー ツナ あがらあげ みそ	牛乳 こんが	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし はくさい だいこん えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あがら ごまあがら
25月	まるパン(セルフてりやきハンバーガー) てりやきハンバーグ チーズサラダ とうにゅうクラムチャウダー	ぶたにく とり くいか あさり とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー マッシュルーム きピーマン	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あがら
26火	むぎごはん やしきしゃも(2び) ゆずかあえ すきやきふう	ししゃも とり くいか きゅうり あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ゆず しらねぎ たまねぎ ごぼう にんにく しいたけ はくさい	こめ むぎ さとう	あがら
27水	コッペパン りんごジャム ツナマヨオムレツ コールスローサラダ チキンスープ	たまご ツナ ハム とり	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ がなしめじ しらねぎ	パン りんごジャム	ドレッシング マヨネーズ
28木	むぎごはん とりにくのアーモンドがらめ ほうれんそうのごまあえ のっぺいじる	とり くいか かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし えのきだけ たまねぎ ごぼう だいこん にんにく しらねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あがら アーモンド ごま
29金	ごはん ぶたれんこん だいこんのおかかあえ わかめスープ	ぶたにく ツナ かつおがし とり かつお	牛乳 わかめ	インゲン にんじん	れんこん だいこん キャベツ はくさい たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あがら ごまあがら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

11月の給食で使用する地場産物

東出雲産の食材や加工品

- ・とうふ
- ・あぶらあげ
- ・あごのやき
- ・しいたけ
- ・だいこん
- ・さつまいも
- ・あつあげ
- ・みそ
- ・にんじん

島根県産の食材

- (※海産物については、島根県沖で漁獲されたもの)
- ・米
- ・牛乳
- ・しじみ
- ・だけのこ
- ・かき
- ・あじ
- ・ぶたにく
- ・たまご
- ・キャベツ
- ・つだかぶ

～地場産物を使った学校給食～

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。11月の「しまね・ふるさと給食月間」にあわせ、今回もたくさんの方にお世話になり、給食に地元の食材を取り入れることができました。献立の中から探してみよう。そして、自然の恵みやお世話になった方々に感謝して給食をいただきます。

私たちのふるさと島根県には、おいしい食べ物がたくさんあります。給食を通して、島根にはおいしい食べ物がたくさんあることを知ってほしいです。

☆献立リレー
松江市内にある8つの学校給食センターで、おすすめの献立を紹介していきます。お楽しみに！

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	649 kcal	790 kcal
たんぱく質	26.8 g	31.5 g



11月

給食だより



「実りの秋」「食欲の秋」である今の季節には、たくさんの旬の食べ物をたっぷり味わうことができます。自分が住んでいる地域で育てられた秋の味覚をしっかりと味わいましょう。

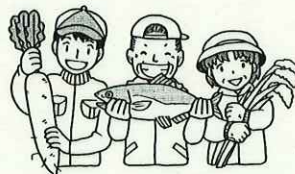
11月は「しまね・ふるさと給食月間」

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。学校給食では、この期間に、地域でとれた食材や地域で作られた食品をできるだけ多く取り入れます。

みなさんには、いつも以上に、ふるさとの食について関心をもったり、生産者さんたちに感謝をしたりしながら地域の食材や食品をおいしく味わってほしいと思います。



お家でも、地域の食材を
すずんで食べましょう！



11月23日は「勤労感謝の日」

みなさんが学校給食などの食事を食べるまでには、いろいろな人がかわり、働いてくださっています。

感謝の気持ちをもって食べることはもちろん、心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしたり、食器や食缶をきれいに返したりすることで感謝の気持ちをあらわしましょう。



食べ物を育てる人

食べ物を運ぶ人



いただきます



給食当番さん



調理をする人



こんだてを考える人



東出雲学校給食センターの紹介

現在、東出雲学校給食センターでは、所長・栄養教諭・学校栄養職員・調理員・配送員が力を合わせて約1,640食の『安心・安全でおいしい』栄養満点の給食を作っています。そして、栄養教諭・学校栄養職員が立てた献立を給食センターで作るのは、調理員さんです。そこで、調理員さんがどのように給食を作っているのか、一日の流れを一部ご紹介します。

【調理員さんの一日の流れ】

献立の内容などにより、調理時間が変わる場合があります。

8:00~	・食材が届く (届いた食材は原則その日のうちに給食で使います) ・きちんと届いているか確認する
8:30 ~10:00	・野菜などを洗ったり、皮をむいたりする ・野菜などを包丁や機械を使って切る ・出汁をとる ・前日に数えたトレイ、お皿、はしなど給食を運ぶコンテナにいれる
10:15 ~11:30	・調理をする 調理員さんが愛情を込めて手作りしています！ ・出来上がった料理を食缶にいれる
11:00 ~12:00	・給食を配送トラックにのせて、みんなのもとへ！！
13:30 ~15:30	・片付け ・みんなが使った食器、食缶を回収して洗う ・食器を数えて、乾燥機にいれて殺菌する ・次の日の準備をする

【野菜を洗っている様子】



【野菜を包丁で切っている様子】



【野菜を機械で切っている様子】



野菜や果物を洗う時は、3槽のシンクで槽を変えながら3回洗って異物を取り除きます。



【肉をフライヤーで揚げている様子】



【汁を蒸気釜で作っている様子】



【料理を食缶に配食している様子】



【食缶をコンテナにいれている様子】



◎調理委託業者 株式会社メフォス

山本睦御 調理責任者さんより

食べることが、身体にとっても大切なことは知っていると思いますが、私は同じぐらいに楽しい時間だと思っています。

それは、おいしい物を食べると笑顔になるからです。給食を食べることで、「身体や心も元気になる、笑顔で過ごしてもらいたい」という思いで給食を作っています。

