

11月の こんだて



献立目標:秋の味覚を味わおう

★印は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会 (令和6年 11月)

西センター校区

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 とどけるしよくひん		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・金	・たいとおからのそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ごはんにそぼろをのせましょう ・きりぼしだいこんのマヨあえ ・こんさいのみそしる	たい とりにく おから とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう とうもろこし こんにゃく グリーンピース	ごはん さつまいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 629 中 784
5・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・きびなごのからあげ ・ふくじんづけあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ だいこん	ごはん かたくりこ こむぎこ	あぶら	小 646 中 811
6・水	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃとさつまいものコロッケ ・こんぶサラダ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース	ソフトめん じゃがいも さつまいも かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	小 684 中 856
7・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・けいちゃんやき ・こんにゃくサラダ ・はんぺんのすましじる	とりにく はんぺん とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ こんにゃく もやし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 645 中 810
8・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・ひじきのいために ・じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しろねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 680 中 841
11・月	・まるパン ・ぎゅうにゅう ・ポークチャップ ・カラフルサラダ ・さつまいものぎゅうにゅうポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし エリンギ	パン さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	小 678 中 854
12・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・ブロッコリーのあえもの ・あごだんごじる ・じょうよまんじゅう	あじ とびうお たら あぶらあげ	ぎゅうにゅう あらめ	ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん はくさい しいたけ しろねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ まんじゅう	あぶら ごま	小 680 中 851
13・水	・まつえやさいのカレーライス ・ぎゅうにゅう ・カリフラワーのソテー ・りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ カリフラワー キャベツ りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	小 660 中 812
14・木	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・はまちのこうそうあげ ・だいこんサラダ ・コンソメスープ	はまち とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ パズル	だいこん きゅうり つだかぶ はくさい しいたけ	こくとうパン じゃがいも かたくりこ	ドレッシング あぶら	小 664 中 850
15・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★しまねけんさんぶたのごまソース ・おちゃサラダ ・しんじこのしじみじる	ぶたにく あごいりのやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん せんちゃ あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 651 中 821



西センター校区

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 とどけるしよくひん		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	
18・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しいらのしろねぎソースかけ ・ほうれんそうのごまドレあえ ・けんちんじる	しいら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しろねぎ キャベツ とうもろこし こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	小 651 中 806
19・火	・とんこつラーメン ・ぎゅうにゅう ・えだまめのフリッター (小:2こ 中:3こ) ・はくさいのピリからあえ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし きくらげ はくさい えだまめ レモン	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 647 中 837
20・水	・おやこどんぶり ・ぎゅうにゅう ・いわしのしょうがに ・カリフラワーのあまずあえ	とりにく たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ カリフラワー キャベツ きゅうり しょうが	ごはん さとう かたくりこ		小 636 中 802
21・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小1・2年:1こ 3~6年:2こ 中:2こ) ・わふうマヨあえ ・さつまいものみそしる	とうふ みそ がんもどき くろまめ ツナ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小 677 中 814
22・金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのメキシカンソース ・ビーンズサラダ ・ポソレスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん とうもろこし えだまめ	パン はちみつ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	マーガリン あぶら ドレッシング	小 645 中 795
25・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのてりやき ・ごまあえ ・うちまめじる	さわら だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな	はくさい もやし だいこん しいたけ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	小 608 中 753
26・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのあまずあんかけ ・ほうれんそうののりマヨあえ ・いとこまぼこのすましじる	ぶたにく かまぼこ とうふ	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 とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 661 中 821
27・水	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・ミートボールのデミグラスソースかけ ・コーンサラダ ・とうにゅうシチュー	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ カリフラワー はくさい しめじ	パン いちごジャム さとう	あぶら	小 640 中 809
28・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのごまだれかけ ・はくさいのうめあえ ・だいこんのみそしる	さば みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	はくさい うめ だいこん もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 670 中 831
29・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチいため ・じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぶたにく ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん にら	はくさい きくらげ たまねぎ だいこん	ごはん はるさめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 632 中 793

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。

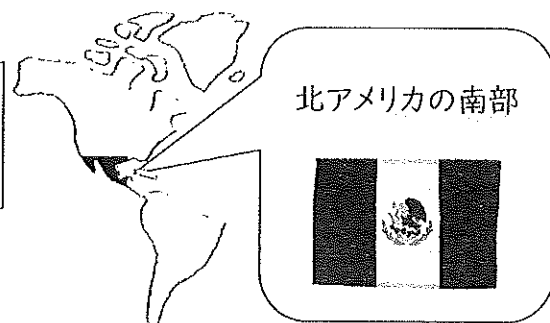
【 今月の松江でとれた食材や食品 】

こめ、キャベツ、さつまいも、じゃがいも、だいこん、にんじん、きゅうり、はくさい、しろねぎ、あおねぎ、しいたけ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、つだかぶ、こまつな

11月のこんだてだより

木の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきましたね。秋が深まると同時に、旬をむかえる食べ物もたくさん出回ります。れんこん、さつまいも、きのこ、さば、いわし、りんごなど秋の味覚をおいしく味わって、元気に過ごしましょう。

今月の味めぐりはメキシコです!



●鶏肉のメキシカンソース

メキシコでは、スパイスの効いた辛い料理が多く、香辛料がたっぷり使われます。給食では、焼いた鶏肉にチリパウダーを加えたトマト味のソースをからめ、食べやすくします。

●ビーンズサラダ

メキシコ料理に欠かせない食材といえば、豆、とうもろこし、トマトなどがあります。料理の見た目がカラフルであることも特徴のひとつです。給食では、大豆やインゲン豆と、緑黄色野菜などを入れて、鮮やかな色合いのサラダを作ります。

●ポソレスープ

ポソレは、メキシコの伝統的なスープ料理です。とうもろこし、豚肉などを主な材料として具だくさんに作ります。メキシコでは、辛いものから辛くないものまで様々な種類がありますが、給食では、とうもろこしや豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、大根、小松菜を使い、クミンパウダーを加えて、少し辛みを出したスープを作ります。

11月8日はいい歯の日



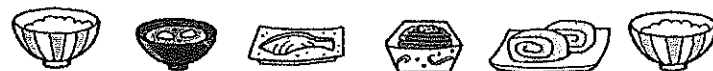
歯ごたえのある根菜や、骨を丈夫にする食材を使っています。



11月24日は和食の日

“いいにほんしょく”の語呂合わせから11月24日に制定されました。自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた食の習慣が評価され、「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

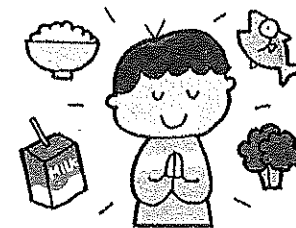
日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



11月は『しまね・ふるさと給食月間』

6月と11月は、『しまね・ふるさと給食月間』です。給食に島根県産の食材をたくさん使うことで、地元でとれる食材のおいしさを伝えることをねらいとしています。

今月の給食には、宍道湖でとれた「しじみ」や、島根県の食材を使って学校給食用に開発された「あご丸（あごをだんごの形にしたもの）」、松江市の伝統野菜である「津田かぶ」など松江市産の野菜をたくさん取り入れました。地元の和菓子屋さんに作っていただいた「じょうよまんじゅう」も登場しますよ。



地元の食材や郷土食を味わうことを通して、ふるさとを大切にすることを育みます。



松江城の焼印入り!



●島根県産豚のごまソース●

【材料(4人分)】

・豚肉(角切り)	120g
・料理酒	小さじ1
・ピーマン	1個
・玉ねぎ	1/4個
・炒め油	適量
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・酢	小さじ1
・とうばんじゃん	適量
・いりごま	適量

【作り方】

- ① 豚肉に酒をふりかけて、下味をつける。
- ② ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、豚肉、玉ねぎ、ピーマンを炒めたら、いったん皿に取り出す。
- ④ Aを合わせて火にかけ、ソースを作る。
- ⑤ 取り出した豚肉、玉ねぎ、ピーマンを再びフライパンに入れて、④のソースとごまをからめる。

