



学校給食こんだて表

令和6年1月

松江市立東雲学校給食センター



1月

今月の目標  
感謝して食べよう

お も な ざ い り ょ う		お も な ざ い り ょ う					
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			
おもにからだをつくる もとになるしよくひん		おもにからだのちようしを とどめるしよくひん		おもにエネルギーの もとになるしよくひん			
日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
10水	コッペパン(セルフホットドッグ) ウィンナー ブロッコリーとコーンのサラダ あさりのスープ	ウィンナー あさり	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら
11木	お正月献立 むぎごはん がりのてりやき こうはくなます しらたまそうじ	ぶり とり あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう しらたまもち	
12金	カレーライス だいのメンチカツ ほうれんそうのツナサラダ	ぶたにく とり だいず ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ ごぼう キャベツ きピーマン りんご	こめ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング
15月	ごはん いわしのみそに こまつなのりマヨサラダ にくじゃが	いわし みそ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
16火	マーボーどんぶり はるまき ちゅうかあえ	ぶたにく とうふ みそ いとこまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ しろねぎ	こめ むぎ かたくりこ こむぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
17水	キャロットパン とりにくのパーベキューソースかけ キャベツのサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ がなしめじ りんご	パン さとう パンこ	あぶら
18木	むぎごはん やしきしやも(小:2本、中:3本) アーモンドあえ おでん	ししやも とり にく さつまあげ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん もやし こんにゃく	こめ むぎ さとう さといも	アーモンド
19金	ごはん れんごんのはさみあげ じゃがいものせんぎりいため とうふのみそ	とり にく ベーコン あぶら あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン はねぎ	れんごん たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも パンこ	あぶら

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
22月	ミートソースパゲティ ポロニアステーキ ブロッコリーとだいこんのサラダ	ぶたにく とり にく だいず	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ セロリ だいこん きピーマン	ソフトめん こむぎ	あぶら ドレッシング
23火	さばそぼろごはん ひじきのマヨあえ かぶとあぶらあげのみそ	さば ハム あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	ピーマン こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ かぶ こんにゃく	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ
24水	コッペパン くるまめきなこクリーム ハンバーグデミグラスソース ふるさとドレッシングサラダ コンソメスープ	ぶたにく とり にく ウィンナー	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング くるまめきなこ クリーム
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           全国学校給食週間 1月24日~1月30日         </div>							
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           「全国学校給食週間」については、裏面に詳しく紹介しています。 この週間中は、特に多くの『地元食材』や『特産品』を中心に取り入れています。         </div>							
25木	むぎごはん あじつげのり さけのしおやき ふくじんづけあえ すいとんじる	さけ あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ だいこん ふくじんづけ ごぼう	こめ むぎ すいとん	
26金	ごはん のやきのてんぷら なっとうあえ はくさいのみそ	野焼き あごのやき うめ なっとう かつおぶし あつあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし だいこん はくさい たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら
29月	ごはん ニギスマッチャフライ さんしよくあえ みだくさんじる	ニギス ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん まっちゃん	もやし だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく しろねぎ	こめ パンこ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら
30火	むぎごはん とりにくのいためもの だいこんのうめおかかあえ しじみじる みかん	突進湖産 しじみ とり にく かつおぶし しじみ みそ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん うめ みかん	こめ むぎ	ごまあぶら
31水	まるパン(セルフハンバーガー) てりやきパティ マカロニサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにく ぶたにく とり にく ハム ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン さとう かたくりこ マカロニ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

おせち料理のいわれ

『おせち料理』には、さまざまな『いわれ(昔から言い伝えられてきたこと)』があって新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	645kcal	811kcal
たんぱく質	26.2g	31.7g

だて巻き

昔は書物が巻物になっていたことから、学問成就の意味があります。

黒豆

『まめ』で健康に暮らせるようにという意味があります。

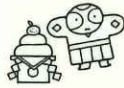
エビ

エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできますようにという意味があります。

こが巻き

よる『こが』にちなんで、縁起物とされています。

# 1月 給食だより



あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たにお過ごしのことでしょう。厳しい寒さが続くこの時期、風邪やインフルエンザ等の感染症も心配です。手洗い・うがいの他、栄養バランスの良い食事、睡眠、適度な運動で3学期を元気に過ごしましょう。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための週間です。給食の時間では準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで実践力を身につけることができます。

## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

いつも食べている給食は、みなさんの健康や成長を考え、たくさんの人たちの協力できています。それは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。また、給食には様々な自然の恵みや食べ物が登場しています。「いただきます」「ごちそうさまでした」は、その感謝の気持ちを表す言葉です。食事のあいさつをして、感謝の気持ちを大切に、給食を食べましょう。



農家さん 漁師さん 食べ物を運ぶ人



家の人 栄養士や調理員さん

## 苦手な食べ物にも挑戦しよう

みなさんは、苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？全く手を付けずに残している人もいますが、まずはひと口でいいので、食べてみてください。その食べ物の中には、大切な栄養素が含まれています。そして、その栄養素には、みなさんの成長に必要な働きがあります。いろいろな食べ物をしっかり食べましょう。

# おいしい！ 給食レシピ

1月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

### <小松菜ののりマヨサラダ>

【材料】4人分

- ・小松菜 …1/2束
- ・キャベツ …100g
- ・にんじん …1/4本
- ・コーン缶 …1缶
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・うすくちしょうゆ …小さじ1
- ・もみのり …3g

【作り方】

- ① 小松菜は根元をよく洗い、沸騰した湯に入れてゆでる。ゆでた後、冷水をかけて冷まし、水気をよくしぼり、2cm幅に切る。
- ② キャベツとにんじんはせん切りにし、ゆでて冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ コーン缶は開けて、汁をきっておく。
- ④ ボウルに①②③とマヨネーズ、うすくちしょうゆ、もみのりを入れて、よく和える。

※給食センターでは、衛生管理上、野菜はすべて加熱処理をし、その後、冷却して使用しています。

<ひとくちメモ> ★小松菜の代わりに、ほうれん草を使っても、おいしいです。  
★もみのりを入れることで、香りがかなサラダになります。

## 冬が旬の小松菜やほうれん草は栄養が豊富！



緑黄色野菜の中でも小松菜やほうれん草はβカロテンやビタミンCが多く、『冬野菜の優等生』です。特に小松菜は、カルシウムが多く成長期の子供たちにはおすすめの野菜です。また、ほうれん草は夏場と冬場でおいしさはもちろん、栄養価も違い、βカロテンやビタミンCは、夏場の2～3倍も多くなります。茹でれば、かさが減るのでたくさん食べることができます。



## 作ってみよう！「野菜を使ったおかずレシピ」

松江市教育研究会食育部が、夏に「野菜を使ったおかずのレシピ募集」を行ったところ、たくさんの応募がありました。

その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪

### 入賞作品

- ・すいかの皮のナムル
- ・ナイスぎょうざ
- ・ピリピリピーマン焼き
- ・ポテシューマイ
- ・まごわやさしいお好み焼き
- ・ミニトマトカップケーキ
- ・ミニピザ
- ・栄養満点サラダ
- ・夏野菜の<sup>おひたし</sup>（夫産）ストローネ

