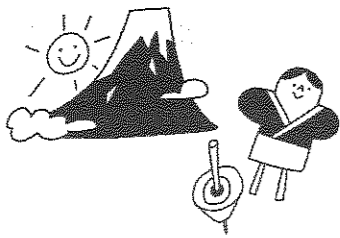


1月の こんだて



献立目標：感謝して食べよう

北センター校区

★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 1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)
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん				
10・水	ごはん ぎゅうにゅう キムチにくじゃが はるまき もやしナムル	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく グリーンピース はくさいキムチ キャベツ もやし	ごはん むぎ じゃがいも さとう こめこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 662 中 829
11・木	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 はなやさいのサラダ マカロニのスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん しめじ	パン ひよこめ かたくりこ マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 813
12・金	あずきごはん ぎゅうにゅう はまちのてりやき れんこんのあますあえ しらたまそうに	はまち かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん はくさい たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ あずき さとう しらたまもち	あぶら	小 653 中 816
15・月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ いそかあえ のっぺいじる	いわし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにゃく しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さといも	あぶら	小 629 中 778
16・火	はっぼうラーメン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ ちゅうかサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ はくさい きくらげ キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも パンこ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小 644 中 824
17・水	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう わふうマヨあえ かすじる	とりにく ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	えだまめ キャベツ だいこん	ごはん むぎ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 669 中 827
18・木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずこしょうやき ごますあえ とりつくねのみそしる	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	ゆず きりほしだいこん たまねぎ ごぼう れんこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	小 649 中 799
19・金	こくとうパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト アーモンドサラダ おまめのぎゅうにゅう クリームスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ レモン	こくとうパン じゃがいも さとう しろいんげんまめ	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 697 中 878

お正月献立

全国学校給食週間 (24日~30日)

味めぐり：和歌山県

ごはんは牛肉の具を
まぜてから盛り付けます

		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22・月	ふゆやさいの カレーライス ぎゅうにゅう オムレツ カラフルサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	だいこん たまねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし りんご	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 645 中 790
23・火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたれんこん すのもの じゃがいものみそしる	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	にんじん こまつな きぬさや	れんこん だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 644 中 801
24・水	コッペパン はちみつアンドマーガリン ぎゅうにゅう くじらにくのたつたあげ やさいサラダ ポトフ	くじらにく ウインナー	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 たまねぎ カリフラワー	パン はちみつ さとう じゃがいも かたくりこ	マーガリン あぶら	小 651 中 804
25・木	ごはん ぎゅうにゅう さけのうめみそやき ★すろっぽ はるさめのすましじる	さけ みそ あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	うめ だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	小 627 中 769
26・金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ あこりりのやきのあえも しじみ はちみつゆずゼリー	とりにく あこりりのやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー あおねぎ	キャベツ しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ はちみつ ゆずゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 692 中 842
29・月	てりやきハンバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ) ぎゅうにゅう かいそうサラダ 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 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	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい レモン	パン さとう かたくりこ さといも	あぶら ドレッシング	小 696 中 892
30・火	しまねぎゅうごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれかけ わかめのみそしる	ぎゅうにく あぶらあげ さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん	ごぼう だいこん しめじ はくさい しろねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	小 673 中 848
31・水	ごはん ぎゅうにゅう サイコロポークステーキ なっとうあえ オニオンスープ	ぶたにく なっとう みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ うめ エリンギ たまねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	小 650 中 797

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、はくさい、にんじん、しろねぎ、
カリフラワー、ブロッコリー、しいたけ、じゃがいも、しじみ

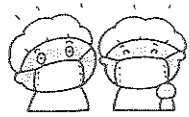


☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。
忘れずにおさめましょう。

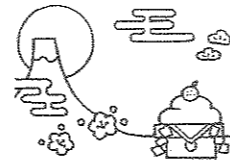
学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal





1月のこんだてだより



令和6年がスタートしました。本年も安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

一年間を元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

行事食の紹介

～お正月献立～



お正月に食べる雑煮やおせち料理には、家族の健康や幸せなどさまざまな願いが込められています。

雑煮は、地域によって具材が異なり、味付けも様々です。給食では、紅白の白玉もちや季節の野菜が入った「白玉雑煮」を取り入れました。

そのほかにも、お正月にちなみ、「れんこんの甘酢和え」も取り入れます。



今月の味めぐりは「和歌山県」です

〇鮭の梅みそやき

和歌山県は、梅の生産量が全国1位で、梅を使った梅干し作りが盛んです。和歌山県内各地には、梅干しを使った料理が伝わっています。給食では梅肉とみそなどを合わせた梅みそを鮭にぬって焼きました。

〇すろっぽ

和歌山県南部の毛見・布引地域は、大根、にんじんの産地です。たくさんとれる野菜を無駄なくおいしく食べる方法のひとつとして、なますのようにしてたくさん食べていました。

大根、にんじんを千六本にした料理なので「せんろっぽん」がなまって「すろっぽ」と呼ばれるようになりました。（千六本：千切りよりやや太めくらいの太さに切ったもの）

Let's cook 《すろっぽ》



【材料（4人分）】

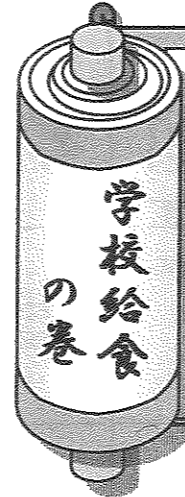
大根	200g
にんじん	40g
ごぼう	40g
油あげ	10g
油	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
さとう	小さじ2
いりごま	小さじ4
ごま油	適量

【作り方】

- ① 大根は細めの拍子切り、にんじんは太めの千切り、ごぼうは千切りに切る。
- ② 油あげは細めの短冊に切る。
- ③ 鍋に油を入れ、野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら、油あげを入れさらに炒める。
- ④ 調味料を入れ、野菜に味がしみ込んだら、いりごまを入れる。
- ⑤ 仕上げにごま油を回し入れる。



1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です



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と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。学校給食週間には「くじら肉の竜田揚げ」、「あご入りのやきの和えもの」、「しじみ汁」など地域の食材やなつかしの料理が登場します

「くじら肉の竜田揚げ」

昭和30年代の給食では定番だった献立です。当時は、肉はあまり手に入らなかったため、主にくじら肉が貴重なたんぱく源として提供されていました。

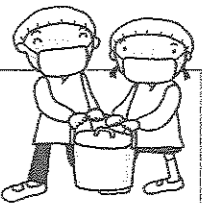
「あご入り野焼きのあえもの」

「あご」と呼ばれるトビウオを原料とした練り物を、昔は軒先で焼いて作ったことから「あご野焼き」の名が付けました。野菜と一緒にあえてマヨネーズで味付けしています。

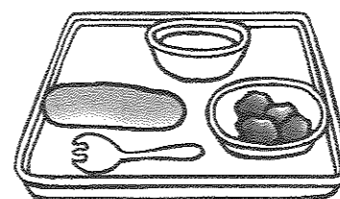
「しじみ汁」

「しじみ」は宍道湖七珍のひとつとして全国的に有名で、松江市の特産品です。宍道湖は、海水と淡水が混じり合う汽水湖で、ミネラル分豊富なおいしいしじみが育ちます。

＜学校給食の移り変わり＞

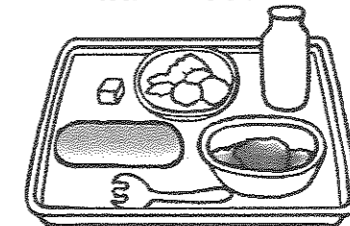


しょうわ ねんだい 昭和30年代



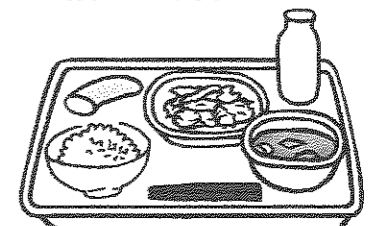
パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。

しょうわ ねんだい 昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく登場。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用のチーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。

しょうわ ねんだい 昭和50年代



米飯給食が始まりました。内容もとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。