



# 学校給食こんだて表 (小学校)

令和6年1月

松江市立宍道学校給食センター

## 今月のテーマ

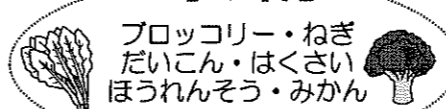
～学校給食週間とともに、郷土の文化を学ぶ食事～



		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん					
		ちやにくとなりからだをつくります	からだのちょうしをととのえげんきになります	I類II類-のもとになりからだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	水	パン セルフ メンチカツサンド こんさいサラダ コーンクリームスープ	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん パセリ	たまねぎ りんご れんこん ごぼう キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ いも類 海藻類	705 24.2 30.7
11	木	むぎごはん さわらの さいきょうゆき こうはくなます しらたまそうに	さわら とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん せり	だいこん ゆず ほししいたけ	むぎごはん さとう かたくりこ しらたまもち	大豆製品 種実類	591 26.1 14.4
12	金	むぎごはん しのだに なっとうあえ さつまいものみそしる	とりにく ぶたにく なっとう かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう うめ	むぎごはん さつまいも かたくりこ さとう	乳製品 きのこ類	618 21.3 19.3
15	月	パン しろみぎかなフライ ブロッコリーのソテー ミートボールのスープ	ホキ チキンハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ エリンギ	パン くろまめきな こクリーム パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら 卵 果物	661 26.1 26.3
16	火	ごはん ぶたにくの しょうがいため さんしょくあえ のっぺいしる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま 小魚 海藻類	612 24.2 18.9
17	水	ごはん ヤンニョムチキン もやしのおナムル ワンタンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく きゅうり もやし たまねぎ キャベツ きくらげ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま 大豆製品 いも類	655 26.2 20.7
18	木	むぎごはん カレーライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すきのり とさかのり ヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく りんご キャベツ パイナップル おうとう みかん	むぎごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま 緑黄色野菜 きのこ類	656 22.0 15.5
19	金	むぎごはん さばのおやき ひじきと だいすのいために ぶたじる	さば あぶらあげ だいす ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん しろねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら 乳製品 淡色野菜	667 32.0 24.2
22	月	ごはん ぶたキムチ ちゅうかふうあえもの かきたまスープ	ぶたにく ベーコン たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが はくさい キムチ きゅうり だいこん えのき しろねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら 小魚 果物	621 26.1 21.3

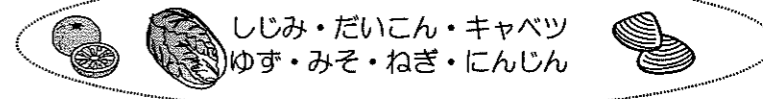
家で補っていただきたい食品群です。

## 旬の味覚



ブロッコリー・ねぎ  
だいこん・はくさい  
ほうれんそう・みかん

## 地場産物



しじみ・だいこん・キャベツ  
ゆず・みそ・ねぎ・にんじん

24日～30日は学校給食週間です！

		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん					
		ちやにくとなりからだをつくります	からだのちょうしをととのえげんきになります	I類II類-のもとになりからだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
23	火	うどん きつねうどん かぼちゃ ひきにくフライ きりぼしだいこんの のりマヨサラダ	とりにく あぶらあげ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう しろねぎ だいこん キャベツ きゅうり	うどん さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ 小魚 乳製品	650 26.2 24.2
24	水	むぎごはん さけのおやき そくせきづけ すいとんじる みかん	さけ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ しろねぎ みかん	むぎごはん すいとん じゃがいも	緑黄色野菜 種実類	638 28.2 17.0
25	木	むぎごはん ハンバーグの おろしソースかけ ごもくきんぴら とうふのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ぶなしめじ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら 魚介類 海藻類	645 25.4 20.4
26	金	コッペパン あじのカレーやき キャベツのサラダ ABCスープ	あじ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	パン チョコクリーム マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ 卵 きのこ類	669 28.9 28.7
29	月	ごはん ちゅうかどん むしシューマイ (2個) わかめのサラダ	ぶたにく うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん かたくりこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま パンパンジー ドレッシング 乳製品 果物	627 22.9 18.8
30	火	ごはん チキンのあますかけ カラフルサラダ しじみ汁	とりにく しじみ みそ	ぎゅうにゅう	パプリカ はねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら たまねぎド レッシング 魚介類 いも類	638 25.0 21.0
31	水	こくとう パン さわらの レモンペッパーやき チーズいり ポテトサラダ キャロットポタージュ	さわら チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふん にゅう	にんじん パセリ	レモン きゅうり たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン じゃがいも こむぎこ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ 大豆製品 食黄色野菜	720 32.2 26.4

★行事・材料の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。

家で補っていただきたい食品群です。

明けましておめでとうございます。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって、元気に乗り切りましょう。

## 朝型生活を心がけよう！

年末年始は何かと行事も多く、夜更かしをする日があったかと思ひます。学校が始まったら、規則正しい生活の基本である『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

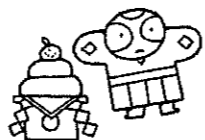


また、朝食は1日を元気にスタートさせるエネルギー源です。朝食を抜くことで、物事に集中できない・イライラする・やる気が出ないなど心身の不調にもつながります。朝型生活にすることで、朝の時間に余裕ができ、朝食をとることができます。





# 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。



## 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るかもしれませんが、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。

## 給食レシピ(4人分)

### 紅白なます(11日)

大根	中1/3本
にんじん	中1/4本
塩こんぶ	5g
ゆず	1個
塩	小さじ1/2
さとう	大さじ3
酢	大さじ2と1/2
薄口しょうゆ	小さじ1

### 【作り方】

- ① 大根とにんじんはせん切りにして、塩を振り、よくもんで余分な水分を出す。(塩はふたつまみ程度)
- ② ゆずはしっかりと洗い、皮を千切りにする。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、合わせ酢を作っておく。
- ④ ①②③塩こんぶを混ぜ合わせ、味を整える。

### あじのカレー焼き(26日)

あじ切身	4枚
玉ねぎ	小1/2玉
マヨネーズ	40g
濃口しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1/2
乾燥パセリ	適量
アルミカップ(大きいサイズ)	

### 【作り方】

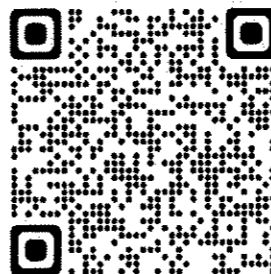
- ① 玉ねぎはみじん切りにして、Aの調味料と一緒に混ぜ合わせておく。
- ② アルミカップにあじを入れて、上から①のソースをかけて、オーブンで焼く。(180℃、15分程度)

ソースは、加熱すると垂れやすいので、カップに入れて焼くときれいにできるよ。無い時は、アルミホイルのふちを立てて、器のようにすることもできます。



## 作ってみよう！「野菜を使ったおかずレシピ」

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんから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
- ・夏野菜の峰(夫産)ストローネ

