



学校給食こんだて表

令和6年2月

松江市立東出雲学校給食センター

お も な ぎ い り よ う		
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
おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん

2月

今月の目標
日本の食文化を見直そう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1木	むぎごはん きびなごのからあげ わかめのオイスターソースに だいごんのオイスターソースに	とりにく あつあげ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり だいごん きくらげ	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら
2金	ごはん にくのだのふくめに だいたずサラダ いわしのつみれじる	あぶらあげ とりにく ぶたにく だいたず ハム いわしだんご みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ
5月	コッパパン はちみつ&マーガリン しろみざかなフライ ほうれんそうのサラダ チキンピーンズ	ほぎ とりにく だいたず	牛乳	ほうれんそう にんじん えだまめ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ パンこ かたくりこ じゃがいも きんときまめ しろいけんまめ	あぶら ドレッシング マーガリン
6火	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため ゆずかあえ こんさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり ゆず ごぼう れんこん	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも	あぶら
7水	まるパン(セルフカレーサンド) カレーミート はなやさいのサラダ ★クラムチャウダー	ぶたにく だいたず ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら
8木	むぎごはん さごしのさいきょうやき あすっこのごまあえ みぞれじる	さごし みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	あすっこ にんじん はねぎ	もやし はくさい しいたけ だいごん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま
9金	ハヤシライス コロック かいそうサラダ	きゅうり ツナ ぶたにく	牛乳 とさかのり しろふのり こんぶ わかめ くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング
13火	★ビビンバどんぶり ハムサラダ とうふとわかめのちゅうかスープ	ぶたにく みそ ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいたずもやし はくさいキムチ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ドレッシング あぶら
14水	こくとうパン さけのムニエル げんまいサラダ かぼちゃスープ	さけ とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン こくとう こむぎ げんまい	あぶら ドレッシング

「★」マークのついている料理は、東出雲中学校3年生にアンケートした給食の人気メニューです。くわしくは、うらめんを見てください。

日(曜)	こんだて	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
15木	むぎごはん ★ヤンニョムチキン なのはなのナムル ワンタンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	なのはな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
16金	ごはん さばのみそに うめあえ かきたまじる	さば みそ たまご	牛乳	ごまつな にんじん はねぎ	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ	
19月	ごもくうどん かきあげ ツナマヨあえ	とりにく あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ ごぼう キャベツ	うどん さとう こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
20火	★カレーライス あすっこのソテー フルーツヨーグルト	ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん あすっこ	たまねぎ りんご とうもろこし もも みかん バナナアップル	こめ じゃがいも	あぶら
21水	まるパン(セルフえびカツパーガー) えびカツ ★ポテトサラダ ABCスープ	えび ハム とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
22木	むぎごはん あじのこうみフライ あらめサラダ だいごんのみそしる	あじ いとこまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 あらめ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり だいごん たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ ふ	あぶら ドレッシング ごま
26月	★もずくどんぶり アーモンドあえ あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら アーモンド
27火	むぎごはん いわしのこめこあげ いそかあえ ★キムチにくじゃが	いわし ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ こんにやく はくさいキムチ	こめ むぎ さとう じゃがいも こめこ	あぶら
28水	コッパパン いちごジャム ハンバーグデミグラスソース ★げんきサラダ ★ふわふわたまごスープ	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし ベーコン たまご	牛乳 こんぶ チーズ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン いちごジャム さとう じゃがいも パンこ	あぶら
29木	せきはん ごましお ★とりのからあげ ★なっとうあえ なめこのみそしる	とりにく なっとう みそ かつおぶし とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし とうもろこし たまねぎ なめこ	せきはん こむぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら

★献立は食材の都合により変更することがあります。



今年(きねん)の節分(せぶん)は2月3日(にふ)です。
「鬼(おに)は外(そと)」、のかけ声(かけこゑ)とともに豆(まめ)をまくのは、豆(まめ)にある「霊(たま)力(りき)」をもって、災(わざ)いをはらう意味(いみ)があります。また、この日(ひ)には、ひいらぎ(ひいらぎ)の枝(えだ)にいわしの頭(かぶ)を刺(さ)して、門(かど)や軒下(のき)に立て、邪気(じま)をはらうという習(な)慣(わ)りもあ(あ)ります。

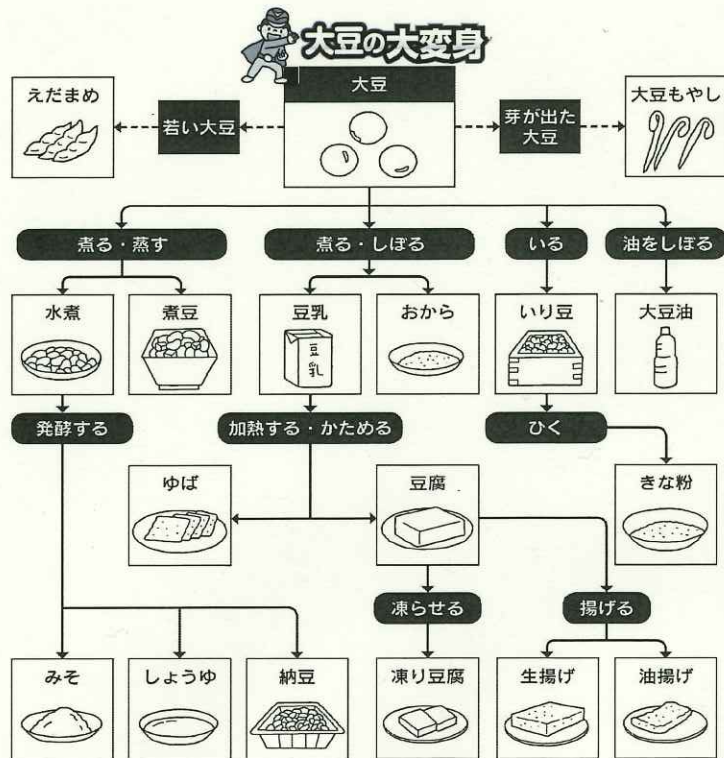
今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	648kcal	814kcal
たんぱく質	26.1g	31.3g

2月 給食だより

2月3日は「節分」です。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。規則正しい生活と栄養バランスの良い食生活を心がけましょう。

姿をかえる大豆

節分と言えば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特においや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。ご家庭でも、いろいろな料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。



東出雲中学校3年生 給食人気メニュー アンケート結果



東出雲中学校3年生のみなさんにとって、学校給食を食べる機会も残りわずかです。そこで、3年生のみなさんが卒業する前にもう一度食べたい給食の人気メニューをアンケートしました。人気メニューは、2月と3月の給食に提供する予定です。献立表の料理名の前に「★」印をつけています。みなさんが好きなメニューはランクインされているでしょうか！

主菜	副菜	汁物	丼物
1位: とりのから揚げ(42人)	1位: 納豆和え(53人)	1位: ふわふわ卵スープ(26人)	1位: もずく丼(29人)
2位: ヤンニョムチキン(10人)	2位: 元気サラダ(12人)	2位: キムチ肉じゃが(10人)	2位: カレーライス(28人)
3位: 春巻き(9人)	3位: ポテトサラダ(8人)	3位: クラムチャウダー(10人)	3位: ピンパ丼(18人)
※3月提供予定			

とりのから揚げや納豆和え、もずく丼は根強い人気があります！どれもごはんがすすむおかずですね。この他にも、さばのみそ煮、えびカツ、アーモンド和え、梅和え、かきたま汁、あさりのスープ、ハヤシライスなどが人気でした。みなさんがもう一度食べたい給食を、なるべく2月と3月の給食に入れるようにしています。学校給食を食べる機会とはとわずがですが、クラスの友達や先生と楽しい給食時間になるといいと思います。東出雲中学校3年生のみなさん、ご協力ありがとうございました。

おいしい! 給食レシピ

主菜で人気だった「ヤンニョムチキン」の作り方を紹介します。ヤンニョムチキンは韓国の料理です。給食で楽しんでいる人が多いです。

<ヤンニョムチキン>

【材料】(4人分)

- 鶏もも肉 … 1枚
- 料理酒 … 大さじ1
- かたくり粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量
- サラダ油 … 適量
- 玉ねぎ … 1/4玉
- ケチャップ … 大さじ2
- コチュジャン … 小さじ1
- 砂糖 … 小さじ1/2
- こいくちしょうゆ … 小さじ1
- おろしにんにく … 小さじ1
- 水 … 大さじ1

【作り方】

- 鶏肉は約2cmの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルまたはポリ袋に鶏肉と料理酒を入れて、よくもむ。
- ②の鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- 別の鍋にサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、Aの調味料をすべて入れてひと煮たちさせて、ソースを作る。
- ③で揚げた鶏肉を、④のソースの中に入れて、ソースをからめる。

A

コチュジャンはお好みで量を調整してください。