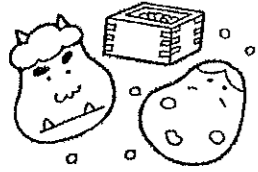


# 2月の こんだて



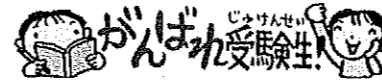
## 献立目標：日本の食文化を見直そう

南センター校区

松江市教育委員会  
(令和6年 2月)

★印は、裏面で献立紹介しています。

日・曜	こんだてめい	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 おもにからだのちようしを 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 もととなるしょくひん		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おろしハンバーグ ・ごぼうサラダ ・はくさいスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん ごぼう キャベツ はくさい たまねぎ	ごはん むぎ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 663 中 831	
2・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★いわしのしろねぎソースかけ ・だいずサラダ ・けんちんじる	いわし だいず ローズハム とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しろねぎ キャベツ だいこん こんにやく ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 647 中 799	
節分献立									
5・月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくごまめ ケチャップに かぼちゃのサラダ ・ABCスープ	とりにく だいず あさり	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ ブロッコリー あすっこ にんじん	たまねぎ パン ひよこまめ マカロニ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 640 中 800		
6・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのかりんあげ ・しらあえ ・かまぼこのすましじる	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 652 中 801	
7・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・きびなごのからあげ ・おからのいりに ・こんにさいのみそしる	とりにく おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも さとう こむぎこ	あぶら	小 641 中 800	
8・木	・ソフトめん とうにゅうクリームソース ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・げんまいいり ふゆやさしいサラダ	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん はくさい とうもろこし	ソフトめん げんまい	あぶら ドレッシング	小 646 中 790	
9・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チャップチエ ・じゃがいものサラダ ・キムチスープ	ぶたにく きんぎょソーセージ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	だいこん はくさい キムチ きくらげ	ごはん むぎ はるさめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 658 中 817	
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげと ぶたにくのみそいため ・ほうれんそうのごまマヨあえ ・いわしだんごじる	ぶたにく あつあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう ながいも	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 646 中 805	
14・水	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくの パーベキューソース ・カリフラワーサラダ ・コンソメスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン ごまつな にんじん	たまねぎ りんご カリフラワー キャベツ しめじ	りんごパン さとう	あぶら ドレッシング	小 625 中 793	
15・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのみそに ・きりほしだいこんの のりすあえ	ぶたにく いわし みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ こんにやく きりほしだいこん もやし	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小 669 中 831	



南センター校区

日・曜	こんだてめい	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 おもにからだのちようしを 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 もととなるしょくひん		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16・金	・ぶたにくとだいこんの カレーライス ・ぎゅうにゅう ・あおりのポテト ・やさしいサラダ	ぶたにく ぶたレバー ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりの こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 673 中 826	
19・月	・まるパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・さげのこうそうやき ・アーモンドサラダ ・とうにゅうクリームスープ	さげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ブロッコリー パセリ パセリ	キャベツ レモン たまねぎ カリフラワー	パン いちごジャム さとう しろはなまめ しろいんげんまめ	アーモンド あぶら オリーブオイル	小 628 中 791	
20・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・こんぶあえ ・なめことたまごのみそしる	とりにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	はくさい もやし たまねぎ なめこ レモン しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら	小 643 中 789	
21・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・あらめのいりに ・だいこんのそぼろじる	あじ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん	こんにやく えだまめ だいこん はくさい	ごはん むぎ さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 648 中 798	
竹島の日：隠岐									
22・木	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・にくだんこのあますあん ・ほうれんそうのナムル	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 644 中 791	
26・月	・ぶたどん ・ぎゅうにゅう ・こんにやくサラダ ・いもちのみそしる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん ごまつな	たまねぎ しろねぎ こんにやく もやし はくさい だいこん	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	小 657 中 807	
味めぐり：北海道									
27・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・やきししゃも(小・中・2び) ・れんこんのごまドレあえ	あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	小 641 中 792	
28・水	・カレーコロッケバーガー (まるパン・カレーコロッケ) ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうの パワフルサラダ ・コーンスープ	ぶたにく ツナ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん にら	えだまめ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 642 中 819	
29・木	・かつめし ・ぎゅうにゅう ・だいこんのゆずサラダ ・あすっことたらのみそしる ・いよかんゼリー	ぶたにく かまぼこ たら みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あすっこ	だいこん たまねぎ しろねぎ ゆず	ごはん むぎ パンこ かたくりこ さとう いよかんゼリー	あぶら	小 638 中 802	
応援献立									

～今月の松江でとれた食材や食品～  
ごめ、キャベツ、にんじん、  
はくさい、しろねぎ、カリフラワー、  
ブロッコリー、ほうれんそう  
あすっこ、しいたけ

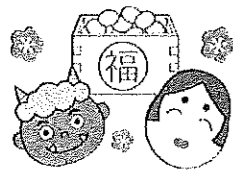
学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal

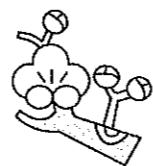


☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。  
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。





# 2月のこんだてだより



2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。かぜやインフルエンザなどのウイルスから体を守るために、こまめに手洗いをして、1日3回の食事をバランスよくとりましょう。また適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。体調を崩さないよう気をつけましょう。

## 行事食の紹介

～節分献立～ 2月3日は「節分」です!



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目に行う行事です。節分の日には、「鬼は外、福は内」の掛け声で豆まきをすることで、家から鬼を追い出したり、年の数だけ豆を食べたりする習慣があります。また、臭くて鬼が嫌うという「いわし」の頭を柵の枝に刺して戸口に置き、鬼が家に入らないようにするところもあります。給食では、「いわし」を使った「いわしの白ねぎソースかけ」と「大豆」を入れた「大豆サラダ」を取り入れます。

## Let's cook 《いわしの白ねぎソースかけ》



### 【材料(4人分)】

- いわし開き：4枚
- 酒：適量
- 片栗粉：適量
- 揚げ油：適量
- 白ねぎ：20g
- 水：30cc
- 酢：大さじ1
- しょうゆ：小さじ2
- 砂糖：大さじ1/2
- 一味唐辛子：少々

### 【作り方】

- ① いわしの開きに酒をふりかけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 水に、酢、しょうゆ、砂糖、一味唐辛子を合わせ、小口切りにした白ねぎを加えて火にかけ、ソースをつくる。
- ③ ①に②をかける。

## 今月の味めぐりは「北海道」です。

### ○豚丼

昭和初期に北海道の帯広市の食堂で、炭火焼きした豚肉に、うなぎのかば焼き風のタレをかけた丼を作ったのが「豚丼」の発祥といわれています。

給食では、豚肉と玉ねぎを炒めた後に白ねぎを加え、しょうゆ、みりん、砂糖などをあわせたタレで味付けします。

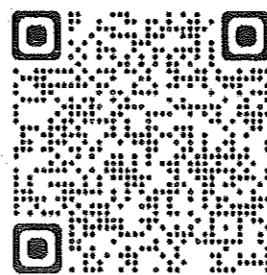
### ○いももち

いももちは、まだ稲作の生産技術が発達していない時代に、じゃがいもを使ってもちを作ったことが始まりといわれています。じゃがいもは、北海道を代表する農産物で、いももちは家庭で手軽に作る事ができる郷土料理として浸透しています。

給食では、鶏肉や冬野菜と一緒に煮込んでみそ汁にします。

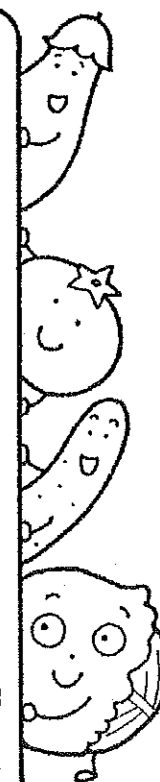
## 作ってみよう! 「野菜を使ったおかずレシピ」

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



## 日本伝統の食材

## まごわやさしい

まめ 豆や大豆製品



ごま くるみ、くりなど



わかめ 海藻類



やさい



さかな



しいたけ きのこ類



いも



日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたものです。

これらの食べ物は、日本人に不足しがちな栄養素を補ってくれます。健康な体を作り、運動や勉強に力を発揮するためには、栄養素のバランスがとれた食事をする事が大切です。これらの食材を食卓に積極的に取り入れましょう!