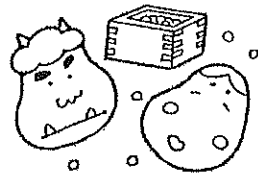


2月の こんだて

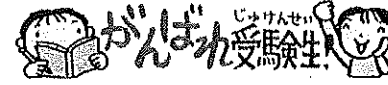


献立目標：日本の食文化を見直そう

松江市教育委員会
(令和6年 2月)

西センター校区		*印は、裏面で献立紹介しています。						エネルギー (kcal)
あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		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	エネルギー (kcal)
1・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★いわしのしほねぎソースかけ ・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 こんにゃく ごぼう	ごはん むぎ かたくり さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 647 中 798
節分献立								
2・金	・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 こまつな 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 634 中 805
5・月	・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 ごむぎこ	あぶら	小 642 中 801
6・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 649 中 809
7・水	・ソフトめん とうにゅうクリームソース ・ぎゅうにゅう ・さわらのパンこやき ・げんまいいり ふゆやさいサラダ	とりにく さわら 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 パンこ	あぶら ドレッシング	小 680 中 831
8・木	・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	こんにゃく 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
9・金	・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 672 中 842
13・火	・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 820
14・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チャプチェ ・じゃがいものサラダ ・キムチスープ	ぶたにく きよにくソーセージ 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 ごめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 658 中 817
15・木	・ぶたにくとだいこんの カレーライス ・ぎゅうにゅう ・あおのりポテト ・やさいサラダ	ぶたにく ぶたしハム ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん こまつな	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

西センター校区

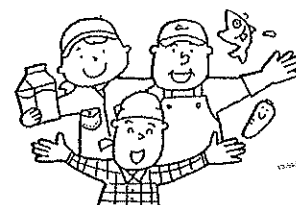


あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
16・金	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゅう ・さけのこうそうやき ・アーモンドサラダ ・とうにゅうクリームスープ	さげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー パセリ バジル	キャベツ レモン たまねぎ カリフラワー	パン いちごジャム さとう しろはなまめ しろいんげんまめ	アーモンド あぶら オリーブオイル	小 629 中 791			
19・月	・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 こんにゃく 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			
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 こまつな	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	・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 623 中 766			
22・木	・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	こんにゃく えだまめ だいこん はくさい	ごはん むぎ さとう ごむぎこ 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											
26・月	・ぶたどん ・ぎゅうにゅう ・こんにゃくサラダ ・いももちのみそしる	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 こまつな	たまねぎ しろねぎ こんにゃく 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 658 中 808			
味めぐり：北海道											
27・火	・まるパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとまめの 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 635 中 794			
28・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・やしししゃも(小・中・2ひ) ・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			
29・木	・ちらしずし ・ぎゅうにゅう ・ツナマヨあえ ・とうふのすましじる ・ひしもち	えび こやどろふ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも ひしもち	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 794			
ひなまつり献立											

～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

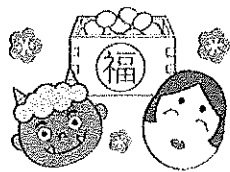
学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal

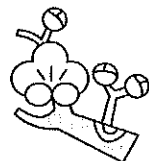


☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。





2月のこんだてだより



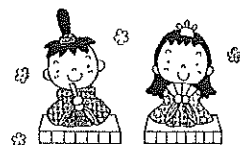
2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。かぜやインフルエンザなどのウイルスから体を守るために、こまめに手洗いをして、1日3回の食事をバランスよくとりましょう。また適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。体調を崩さないよう気をつけましょう。

行事食の紹介

～節分献立～ 2月3日は「節分」です！



節分は立春の前日で、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、鬼が家に入ってく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。



～ひなまつり献立～ 3月3日は「ひな祭り」です！

ひなまつりは「桃の節句」や「上巳の節句」とも言われ、健やかな成長と幸せを願う日です。給食では「ちらし寿司」や「ひしもち」を取り入れます。ひしもちの3色は、3月の季節を表しています。山にはまだ雪が残っていても、草木は新しい葉をつけ、桃の花が咲こうとしている景色をそれぞれ赤、白、緑で表現しています。

西給食センター校区は、ひと足早く取り入れました。



今月の味めぐりは「北海道」です。

〇豚丼

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。

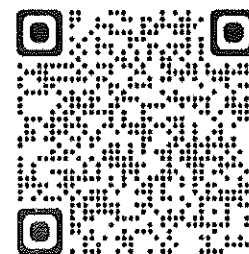
〇いももち

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こと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 きのこと類



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のが大切です。これらの食材を食卓に積極的に取り入れましょう！

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。

