

学校給食こんだて

令和6年2月

松江市立宍道学校給食センター

(小学校)

〈今月の目標〉
食事と健康の関わりを考え
早春の訪れを感じる食事にします



		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	からだのちようしを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		
1木	むぎごはん	だいにこのオイスターソースにこんさいつくねさんしょくあえ	とりにくあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじんチンゲンサイあすっこ	だいにこのきくらげしょうがにんにくだまねぎれんこんごぼうもやし	むぎごはんさといもさとうパンこかたくりこ	あぶらごまあぶらごま 小魚類 きのこ類	627 27.1 20.1
2金	むぎごはん	いわしのみそにおまめのサラダじゃがいものみそしる	いわしみそだいずチキンハムあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじにはねぎ	キャベツきゅうりたまねぎ	むぎごはんじゃがいもさとう	ごまノンエッグマヨネーズ 乳製品 緑黄色野菜	661 23.3 23.5
5月	コッペパン	セルフミートサンドだいにこのサラダクリームシチュー	ぎゅうにくぶたにくだいずとりにく	ぎゅうにゅうわかめだっしふんにゅう	にんじん	たまねぎにんにくだいにこのきゅうりぶなしめじはくさい	パンじゃがいもこむぎこ	あぶらたまねぎドレッシング 魚介類 いも類	625 28.3 23.0
6火	ごはん	さばのたつたあげゆかりあえとうふのみそしる	さばとうふみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうりはくさいたまねぎしろうねぎしょうがあかしそ	ごはんさつまいもかたくりこさとう	あぶら 魚介類 いも類	698 23.3 27.0
7水	ごはん	チキンカレーライスオムレツごまじゃこサラダ	とりにくたまご	ぎゅうにゅうちりめんじゃこわかめこんぶすぎのりとかかのり	にんじんグリーンピースあすっこ	たまねぎにんにくりんごキャベツ	ごはんじゃがいもこむぎこさとう	あぶらごますりごましょうゆドレッシング 大豆製品・きのこ類	640 25.0 18.1
8木	むぎごはん	ぶたれんこんこんぶあえすいとんじるいよかん	ぶたにくあぶらあげみそ	ぎゅうにゅうこんぶ	にんじんいんげん	れんこんしょうがキャベツきゅうりだいにこのほししいたけはくさいしろうねぎいよかん	むぎごはんすいとんさとう	あぶら 乳製品 種実類	643 26.6 17.3
9金	わかめごはん	とりにくのからあげはなやさいのサラダはくさいとはるさめのスープ	とりにくあつあげ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんブロッコリーパプリカ	カリフラワーきゅうりたまねぎはくさいしょうが	ごはんはるさめさとうかたくりこ	あぶら 魚介類 いも類	659 23.6 24.5
13火	ちゅうかめん	とんこつみそラーメンはるまきパンパンジーサラダ	ぶたにくとりにくみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツとうもろこしだけのこきくらげしろうねぎにんにくだまねぎもやしきゅうり	ちゅうかめんこむぎここめかたくりこ	あぶらごまパンパンジードレッシング 海藻類 果物	616 24.9 22.3
14水	りんごパン	あじのマスタードマヨやきポテトとチーズのソテーコンソメスープ	あじとりにくぶたにくとうふ	ぎゅうにゅうチーズ	にんじんパセリ	たまねぎぶなしめじだいにこのりんご	パンじゃがいもパンこかたくりこ	あぶらノンエッグマヨネーズ 小魚類・緑黄色野菜	673 32.7 24.2
15木	むぎごはん	ぶたにくのしょうがいためになっとうサラダあつあげのみそしる	ぶたにくなっとうポークハムあつあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじにはねぎほうれんそういんげん	たまねぎしょうがにんにくキャベツえのきたけ	むぎごはんさとうかたくりこ	あぶらノンエッグマヨネーズ 乳製品 いも類	630 29.0 22.7

旬の味覚



小松菜・ほうれんそう
白菜・あすっこ
大根・白ねぎ

地場産物

葉ねぎ・白ねぎ・あすっこ・にんじん
キャベツ・だいず・みそ・松江市内産米

		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	からだのちようしを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		
16金	むぎごはん	とりにくのみぞれに ごまあえ ぶたじる	とりにくぶたにくあぶらあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじんごまつな	だいにこのしょうがキャベツこんにやくごぼうしろうねぎ	むぎごはんさつまいもかたくりこさとう	あぶらごま 魚介類 果物	680 28.5 22.0
19月	パン	しろみざかなフライキャベツのサラダミネストローネ	ホキとりにくぶたにくとうふ	ぎゅうにゅう	にんじんトマトパセリ	キャベツきゅうりたまねぎぶなしめじ	パンくろめめきなごクリームじゃがいもさとうパンここむぎこかたくりこ	あぶらオリーブオイル 大豆製品 種実類	686 26.0 27.6
20火	ごはん	やきししゃもごもくなますみそにこみおでん	ししゃもあぶらあげとりにくさつまあげうすらたまごあつあげみそ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじん	キャベツきゅうりだいにこのこんにやくたまねぎ	ごはんさといもさとう	ごま 緑黄色野菜 きのこ類	629 28.5 19.8
21水	ごはん	こんにゃくメンチカツこんにやくサラダチンゲンサイのスープ	とりにくぶたにくだいずツナあつあげ	ぎゅうにゅう	あすっこにんじんチンゲンサイ	ごぼうこんにやくきゅうりたまねぎとうもろこし	ごはんパンこかたくりこさとう	あぶら 小魚類 いも類	613 20.8 21.3
22木	むぎごはん	カラフルにくみそどんぶりあらめのサラダさつまいものみそしる	ぶたにくとりにくかまぼこあぶらあげとうふみそ	ぎゅうにゅうあらめ	パプリかにんじん	たまねぎほししいたけしょうがにんにくキャベツきゅうりはくさい	むぎごはんさつまいもさとう	あぶらたまねぎドレッシング 乳製品 果物	639 25.4 20.4
26月	ごはん	しろはなまめコロッケいそかあえごまキムチじる	しろはなまめかつおぶしぶたにくとうふみそ	ぎゅうにゅうのり	あすっこにんじん	キャベツこんにやくしろうねぎはくさいキムチ	ごはんじゃがいもパンここむぎこかたくりこ	あぶらバターごま 魚介類 緑黄色野菜	616 20.9 18.6
27火	ごはん	さばのこうみやきこんにゃくの ごまネーズあえ かきたまじる	さばたまごとうふ	ぎゅうにゅう	にんじにはねぎ	にんにくしょうがれんこんごぼうきゅうりとうもろこしたまねぎえのきたけ	ごはんかたくりこ	ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ 海藻類 いも類	699 25.5 31.1
28水	パン	セルフハンバーガーブロッコリーのサラダかぼちゃとおまめのポタージュ	とりにくぶたにくだいず	ぎゅうにゅうだっしふんにゅう	にんじんブロッコリーかぼちゃパセリ	たまねぎにんにくしょうがりんごキャベツとうもろこし	パンこむぎこさとう	あぶらたまねぎドレッシング 小魚類 きのこ類	661 30.1 21.4
29木	カレーピラフ	たらのレモンソースかけやさいサラダABCスープ	たらチキンハムベーコン	ぎゅうにゅう	にんじんほうれんそうピーマングリーンピース	レモンたまねぎとうもろこしキャベツきゅうり	ごはんじゃがいもマカロニかたくりこさとう	あぶら たまご 果物	663 24.6 21.1

★行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

家庭で食べてほしい食品です。

学校給食こんだて

令和6年2月

松江市立宍道学校給食センター

(中学校)

〈今月の目標〉
食事と健康の関わりを考え
早春の訪れを感じる食事にします



		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかの食品	緑の食品		黄色の食品				
		血やにくとなり体を つくります	体の調子をとのえ 元氣になります		E群-のもとになり 体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1木	麦ごはん	大根の オイスターソース煮 根菜つくね 三色和え	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ あずっこ	大根 きくらげ しょうが にんにく たまねぎ れんこん ごぼう もやし	麦ごはん 里いも 砂糖 パン粉 かたくり粉	油 ごま油 ごま	788 32.2 22.9
2金	麦ごはん	いわしのみそ煮 お豆のサラダ じゃがいものみそ汁	いわし みそ 大豆 チキンハム 厚揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	ごま ノンエッグマ ヨネーズ	843 29.3 28.5
5月	コッペパン	セルフミートサンド 大根サラダ クリームシチュー	牛肉 ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ にんにく 大根 きゅうり ぶなしめじ 白菜	パン じゃがいも 小麦粉	油 たまねぎド レッシング	814 34.9 27.1
6火	ごはん	さばの竜田揚げ ゆかり和え とうふのみそ汁	さば とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 白菜 たまねぎ 白ねぎ しょうが 赤しそ	ごはん さつまいも かたくり粉 砂糖	油	868 27.5 31.1
7水	ごはん	チキンカレーライス オムレツ ごまじゃこサラダ	とり肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃ こ わかめ こんぶ すぎのり とさかのり	にんじん グリーンピース あずっこ	たまねぎ にんにく りんご キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま すりごましよ うゆドレッシ ング	815 31.0 21.8
8木	麦ごはん	ぶたれんこん こんぶ和え すいとん汁 いよかん	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	れんこん しょうが キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ 白菜 白ねぎ いよかん	麦ごはん すいとん 砂糖	油	796 31.5 19.3
9金	わかめ ごはん	とり肉のから揚げ 花野菜のサラダ 白菜と春雨のスープ	とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー きゅうり たまねぎ 白菜 しょうが	ごはん 春雨 砂糖 かたくり粉	油	821 27.8 28.0
13火	ちゅうかめん	とんこつみそラーメン 春巻き バンバンジーサラダ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たけのこ きくらげ 白ねぎ にんにく たまねぎ もやし きゅうり	中華めん 小麦粉 米粉 かたくり粉	油 ごま パンパンジ ドレッシング	792 31.1 26.2
14水	りんごパン	あじの マスタードマヨ焼き ポテトとチーズのソテー コンソメスープ	あじ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ 大根 りんご	パン じゃがいも パン粉 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	856 39.5 28.1
15木	麦ごはん	ぶた肉の しょうが炒め 納豆サラダ 厚揚げのみそ汁	ぶた肉 納豆 ポークハム 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう いんげん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	786 34.2 26.0

旬の味覚



小松菜・ほうれんそう
白菜・あずっこ
大根・白ねぎ

地場産物

葉ねぎ・白ねぎ・あずっこ・にんじん
キャベツ・だいず・みそ・松江市内産米

		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかの食品	緑の食品		黄色の食品				
		血やにくとなり体を つくります	体の調子をとのえ 元氣になります		E群-のもとになり 体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16金	麦ごはん	とり肉のみぞれ煮 ごま和え ぶた汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが キャベツ こんにゃく ごぼう 白ねぎ	麦ごはん さつまいも かたくり粉 砂糖	油 ごま	842 33.9 24.8
19月	パン	白身魚フライ キャベツのサラダ ミネストローネ	ホキ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン 黒豆きなこク リーム じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 かたくり粉	油 オリーブオイル	844 31.7 31.3
20火	ごはん	焼きししゃも 五目なます みそ煮込みおでん	ししゃも 油揚げ とり肉 さつまあげ うずらたまご 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく たまねぎ	ごはん 里いも 砂糖	ごま	795 35.1 23.0
21水	ごはん	根菜メンチカツ こんにゃくサラダ チンゲンサイのスープ	とり肉 ぶた肉 大豆 ツナ 厚揚げ	牛乳	あずっこ にんじん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん パン粉 かたくり粉 砂糖	ごま ごま油	791 25.8 25.2
22木	麦ごはん	カラフル 肉みそどんぶり あらめのサラダ さつまいものみそ汁	ぶた肉 とり肉 かまぼこ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 あらめ	パプリカ にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 白菜	麦ごはん さつまいも 砂糖	油 たまねぎド レッシング	796 30.0 23.2
26月	ごはん	白花豆コロッケ 磯香和え ごまキムチ汁	しろはなまめ かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	あずっこ にんじん	キャベツ こんにゃく 白ねぎ 白菜キムチ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 かたくり粉	油 バター ごま ごま油	802 25.9 22.8
27火	ごはん	さばの香味焼き 根菜のごまネーズ和え かきたま汁	さば たまご とうふ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくり粉	ごま ごま油 ノンエッグマ ヨネーズ	870 30.1 36.0
28水	パン	セルフハンバーガー ブロッコリーのサラダ かぼちゃと お豆のポタージュ	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ とうもろこし	パン 小麦粉 砂糖	油 たまねぎド レッシング	843 38.4 26.0
29木	カレー ピラフ	たらのしモンソースかけ 野菜サラダ ABCスープ	たら チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン グリーンピース	レモン たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも マカロニ かたくり粉 砂糖	油	769 28.0 24.2

★行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

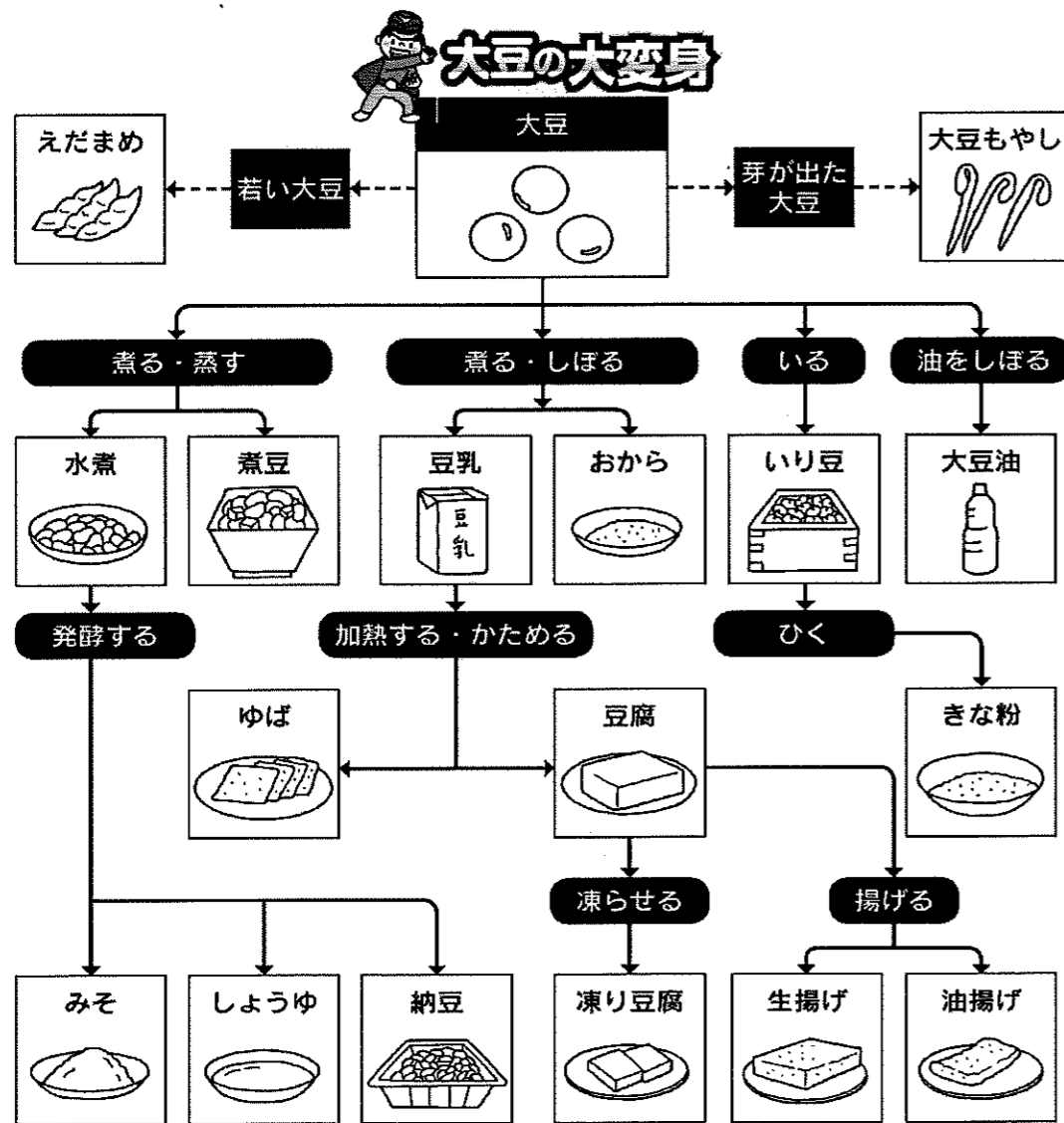
家庭で食べてほしい食品です。

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。生大豆は、独特のにおいや、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。



給食レシピ (4人分)

お豆のサラダ (2日)

大豆水煮	50g
(サラダ用が便利です)	
ロースハム	1パック
キャベツ	100g
きゅうり	1本
にんじん	40g
すりごま	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ① ハムは1cm幅短冊に切っておく。
- ② キャベツは太千切り、にんじんはせん切りにして、茹でて、冷まし、水気を切っておく。
- ③ きゅうりは輪切りにして塩をでもみ、水気を切っておく。
- ④ ①～③の材料と、調味料、ごまをよく混ぜ合わせて完成。

さばの竜田揚げ (6日)

さば切り身	4枚
おろししょうが	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、魚を15分程度漬け込む。
- ② かたくり粉を魚にまぶし、揚げ油で色よく揚げる。(焦げやすいので、温度に注意してください。フライパンに、多めの油をひき、揚げ焼きも可能です。)

魚の種類は、別のものでおいしくできますよ。前日仕込んでおけば、お弁当のおかずにもピッタリです!!

あらめのサラダ (22日)

あらめ	10g
キャベツ	80g
にんじん	20g
きゅうり	1本
かにかまぼこ	50g
和風ドレッシング	大さじ2

【作り方】

- ① あらめは水で戻し、しっかりと洗って、茹でる。
- ② キャベツとにんじんはせん切りにして、茹でて冷まし、水気を切っておく。
- ③ きゅうりは輪切りにして塩をでもみ、水気を切っておく。
- ④ ①～③とドレッシングを混ぜ合わせて完成。