

令和6年 2月 学校給食こんだて表

如月 February

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標☆日本の食文化を見直そう！



さあ！豆をたくさん食べて
からだの中にも 福は～内！！

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		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	
		血や肉となりからたをつくります		からだのちようしをどとのえんきになります		エネルギーのもとになりからたをうごかします	
1木	牛乳 キャロットパン とりにくのマーメレードやき ごぼうサラダ ふわふわたまごスープ はっさく	とりにく ハム たまご	牛乳 チーズ	にんじん あすっこ ブロッコリー	ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ はっさく	パン マーメレード じゃがいも パンこ	ドレッシング
2金	～せつぶんこんだて～ 牛乳 ごはん いわしのうめに だいすのわふうサラダ はんぺんのすましじる	いわし だいす ささみ はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん	うめ はくさい かぶ だいこん たまねぎ えのき ねぎ	こめ さとう	ドレッシング
5月	牛乳 ごはん とりにくとうやどうふのアーモンドがらめ きりぼしだいこんののりマヨあえ ふのみそじる	とりにく こうやどうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん もやし キャベツ たまねぎ なめこ	こめ かたくりこ さとう ふ じゃがいも	あぶら アーモンド ノンエッグマヨ
6火	牛乳 コッペパン (セルフミートサンド) ミートサンドのぐ げんきサラダ ウインナースープ	ぶたにく だいす ハム かつおぶし ウインナー	牛乳 こんぶ	グリーンピース コーン トマト ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん しめじ	パン こむぎこ さとう	あぶら
7水	牛乳 麦ごはん もすくどんのぐ パンハンジーサラダ とうふのちゅうかスープ	ぶたにく ささみ とうふ	牛乳 もすく	コーン こまつな にんじん えだまめ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい えのき ねぎ	むぎ こめ さとう	あぶら ドレッシング
8木	牛乳 ごはん さばのみそに だいこんツナサラダ ゆばのすましじる	さば みそ ツナ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい たまねぎ レンコン しいたけ ねぎ	こめ さとう	こま
9金	牛乳 ごはん やしししゃも あすっことかまぼこのあえもの すきやきふうじ	ししゃも かまぼこ きゅうり あつあげ	牛乳	あすっこ にんじん	えのき キャベツ にんにく しょうが こんにゃく はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら
13火	牛乳 こくとうパン とりにくのレモンソースがらめ にんじんサラダ さつまいものスープ	とりにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく レモン ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん えのき	パン さとう かたくりこ さつまいも	あぶら
14水	～バレンタインこんだて～ 牛乳 麦ごはん ハート♡ハンバーグ フレンチサラダ バジルスープ	とりにく ぶたにく ささみ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン バジル	たまねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング
15木	牛乳 ちゅうかめん みそラーメン やしきょうざ パンサンスー	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん コーン いら えだまめ	しょうが にんにく はくさい きくらげ キャベツ たまねぎ しいたけ	めん さとう こむぎこ マロニー	あぶら こま

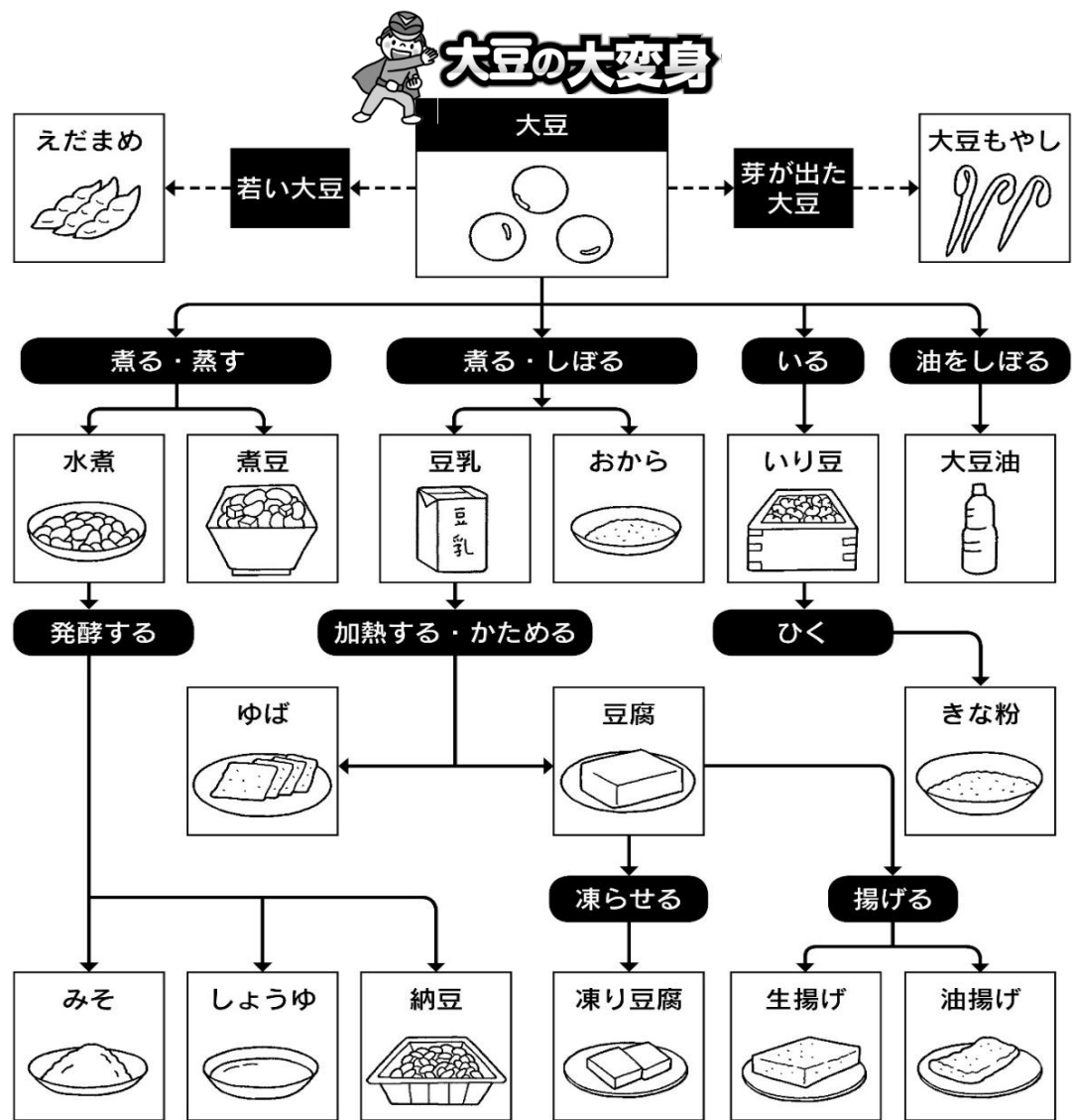
日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		血や肉となりからたをつくります		からだのちようしをどとのえんきになります		エネルギーのもとになりからたをうごかします	
16金	牛乳 ごはん たらのまっちゃあげ しろあえ あぶらあげのみそじる	たら とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら こま
19月	牛乳 ごはん ぶたにくのかりんあげ あげのすのもの だいこんのすましじる	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら こま
20火	牛乳 まるパン (セルフフィッシュバーガー) さかなフライ・タルタルソース ひじきのドレッシングサラダ じゃがいものスープ	ホキ ささみ	牛乳 ひじき	パセリ にんじん チンゲンサイ	らっきょう キャベツ たまねぎ しめじ	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
21水	牛乳 麦ごはん チキンカレー かいそうサラダ フルーツヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 わかめ こんぶ のり ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ナタデココ バナナ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら こま
22木	～たけしまのひこんだて～ 牛乳 ごはん しのだに あらめのサラダ とんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ	牛乳 あらめ	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ こんにゃく ねぎ	こめ かたくりこ さとう さといも	ドレッシング
26月	牛乳 ごはん とりにくのこうみやき いそかあえ こんさいみそすいとん	とりにく たまご かつおぶし みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく えのき たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	こめ すいとん さつまいも じゃがいも	あぶら
27火	牛乳 まるパン いちごジャム さわらのカレーやき コールスローサラダ ミネストローネ	ざわら ハム とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー コーン トマト ほうれんそう	いちご たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ カリフラワー	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ドレッシング
28水	牛乳 麦ごはん ぶたキムチ もやしのナムル ちゅうかかきたまスープ	ぶたにく ハム たまご	牛乳	こまつな にんじん あすっこ	しょうが にんにく はくさい だいこん キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら こま
29木	牛乳 りんごパン さかなのココロあげ ポテトサラダ マカロニスー	ホキ ささみ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	りんご にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	パン かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ

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。



2月の 給食レシピ紹介

<ぶたキムチ>

【材料】4人分

- ぶた肉小間切れ …200g
- 白菜キムチ …30g
- たまねぎ …60g
- にら …10g
- おろししょうが …小さじ1
- おろしんにんく …小さじ1/2
- 濃口しょうゆ …小さじ1
- ごま油 …小さじ1
- かたくりこ …小さじ1

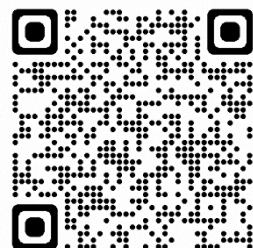
【作り方】

- ① たまねぎを短冊切り、にらを2cmに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、ぶた肉とAを炒める。
- ③ ②にたまねぎを加える。
- ④ ③に白菜キムチと、濃口しょうゆを加える。
- ⑤ ④に水でといたかたくりこを加える。
- ⑥ ⑤ににらを加えたら、完成！！

実は子ども達から人気の、キムチを使った一品です！
ピリ辛味で、ごはんがすすみますよ～☆

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

