

学校給食こんだて 令和6年3月

松江市立宍道学校給食センター



(小学校)

〈今月の目標〉
1年を振り返り、
これからの食生活に
活かしていこう



	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				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1金	ちらしずし	さわらのみそマヨやき なのはなのごまあえ しらたまりおすまし ひなあられ	さわら みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな パセリ はねぎ	れんこん だけのこ かんぴょう ほししいたけ にんにく キャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん しらたまもち さとう ひなあられ	ノンエッグマ ヨネーズ ごま ごまあぶら	655 27.2 22.5
4月	むぎごはん	ポークカレーライス こめこと ポテトのささみカツ かいそうサラダ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう 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 あすっこ	たまねぎ にんにく りんご きゅうり	むぎごはん じゃがいも ごまきこ こめこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	713 28.0 22.6
5火	ソフトめん	ミートソース スパゲッティ オムレツ げんきサラダ	ぎゅうにく ぶたにく たまご チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん ごまきこ さとう	あぶら	677 30.1 22.8
6水	むぎごはん	とりにくのこうみやき ごもくきんぴら あつあげのみそしる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく ぶなしめじ だいこん	むぎごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	626 26.5 22.2
7木	パン	セルフフィッシュサンド (しるみざかなフライ) やさしいマヨサラダ スパイシースープ さくらゼリー	ホキ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも パンこ ごまきこ かたくりこ さくらんぼゼリー	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	661 24.5 24.0
8金	むぎごはん	ぶたにくの スタミナいため なっとうあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく なっとう かつおぶし みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ うめ えのきだけ しろねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	624 28.9 19.1
11月	ごはん	はるまき だいこんのちゅうかあえ マーボーとうふ	ぶたにく とりにく チキンハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが にんにく ほししいたけ	ごはん ごまきこ かたくりこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	693 27.3 25.8
12火	ごはん	さばのさいきょうやき ひじきと だいずのいために ぶたじる	さば みそ あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	693 27.9 27.5
13水	むぎごはん	ヤンニョムチキン もやしのおナムル わかめスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく きゅうり もやし たまねぎ きくらげ しろねぎ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	619 25.9 19.6
14木	むぎごはん	にこみハンバーグ ポテトサラダ こうはくすましじる	とりにく ぶたにく チキンハム はんぺん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり とうもろこし ほししいたけ	ごはん じゃがいも ごまきこ さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	662 24.0 21.7

※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。

地場産物

大豆・赤みそ・白ねぎ・葉ねぎ・あすっこ
キャベツ・にんじん・松江市内産米

旬の味覚

ほうれんそう・あすっこ
ねぎ・ブロッコリー・キャベツ

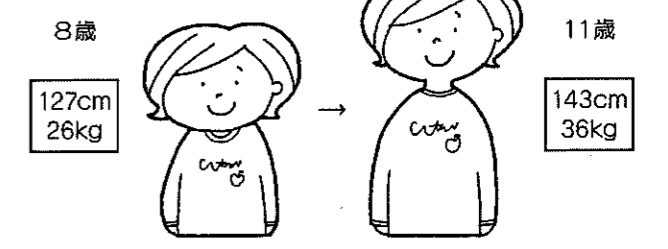
おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	
ちやにくとなりからだを つくります	からだのちょうしをととのえ げんきになります	材料-のもとになり からだをうごかします	ちやにくとなりからだを つくります	からだのちょうしをととのえ げんきになります	材料-のもとになり からだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	

15金	<p>ご卒業 おめでとうございます</p> <p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間の小学校生活を終え、中学校生活への新しいスタートラインに立つみなさんを、給食でサポートしていきます。</p>											
18月	ごはん	ぶたにくの しょうがいため きりほしだいこんの のりマヨあえ とうふのみそしる	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	いんげん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ しろねぎ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	624 26.5 19.8			
19火	むぎごはん	おやこどんぶり かぼちゃひき肉コロック こんぶあえ	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ かぼちゃ	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう パンこ ごまきこ	あぶら	631 23.8 20.1			
21木	こくとう パン	あじのレモン ペッパーやき じゃことひじきのサラダ キャロットポターシュ	あじ ポークウィン ナー	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃ こ	にんじん パセリ	レモンかじゅ う キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	こくとうパン じゃがいも ごまきこ	あぶら ごま	674 29.8 22.3			

今年度も残り1カ月となりました。4月に入学・進級したみなさんと、今のみなさんとは、体も大きくなりましたね。給食のお便りや給食の放送では、色々なことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返り、今後の生活に生かしていってほしいと思います。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期には、骨や筋肉など体の様々な部分が大きくなり、体がつくられていくため体重は増えていきます。体重が増えると『太った!』という人がいますが、本当にそうでしょうか。『太った』とは、余分な脂肪が体につくことをいいます。つまり、必ずしも『体重が増えた』=『太った』とは限りません。



中には、必要でないのにダイエットを考えている人もいるかもしれませんが、不必要なダイエットは、長い目で見た時、将来の健康に悪い影響を及ぼす可能性があります。成長期にあるみなさんは、身長が伸び、体が大きくなるにつれて体重は増えるものです。健康な体づくりのためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

学校給食こんだて 令和6年3月

松江市立穴道学校給食センター



(中学校)

〈今月の目標〉
1年を振り返り、
これからの食生活に
活かしていこう



	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
	赤の食品		緑の食品		黄色の食品			
	血や肉となり体を つくります	体の調子をととのえ 元気になります	体の調子をととのえ 元気になります	I材料-のもとになり 体を動かします	I材料-のもとになり 体を動かします	I材料-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金	ちらしずし	さわらみそ油揚げとうふ	牛乳	にんじん 菜の花 パセリ 葉ねぎ	れんこん だけのこ かんぴょう 干しいだけ にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん 白玉もち さとう ひなあられ	ノンエッグマ ヨネーズ ごま ごま油 海藻類 くだもの	757 31.7 25.6
4月	麦ごはん	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 わかめ こんぶ すぎのり とさかのり	にんじん グリンピース あすっこ	たまねぎ にんにく りんご きゅうり	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	油 ごま 魚介類 きのこ類	882 33.2 25.7
5火	ソフトめん	牛肉 ぶた肉 たまご チキンハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん 小麦粉 さとう	油 小魚 いも類	870 38.6 27.2
6水	麦ごはん	とり肉の香味焼き 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく ぶなしめじ 大根	麦ごはん さとう	油 ごま ごま油 海藻類 くだもの	782 31.3 25.2
7木	パン	ホキ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 かたくり粉 さくらんぼゼリー	油 ノンエッグマ ヨネーズ 乳製品 緑黄色野菜	820 29.9 28.1

3年生 給食最終日

8金 **ご卒業 おめでとうございます**
中学3年生にとっては、給食を食べることも最後となります。これまで学んだことを思い出しながら、自分の食事の選択をしていってください。新しい門出を給食センター一同、応援しています。

11月	ごはん	ぶた肉 とり肉 チキンハム とうふ みそ	牛乳	にんじん とう	たまねぎ キャベツ 大根 しょうが にんにく 干しいだけ	ごはん 小麦粉 かたくり粉 米粉 さとう	油 ごま油 ごま 乳製品 緑黄色野菜	885 32.5 31.7
12火	ごはん	さばのみそ油揚げ 大豆の炒め煮 豚汁	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく 大根 ごぼう たまねぎ	ごはん さとう かたくり粉	油 きのこ類 いも類	857 32.8 31.6
13水	麦ごはん	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり もやし たまねぎ きくらげ 白ねぎ	麦ごはん かたくり粉 さとう	油 ごま ごま油 魚介類 くだもの	771 30.4 22.0
14木	麦ごはん	とり肉 ぶた肉 チキンハム はんぺん とうふ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり とうもろこし 干しいだけ	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ノンエッグマ ヨネーズ 乳製品 緑黄色野菜	841 29.2 25.6

※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。

地場産物

大豆・赤みそ・白ねぎ・葉ねぎ・あすっこ
キャベツ・にんじん・松江市内産米

旬の味覚

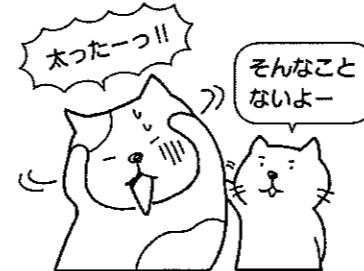
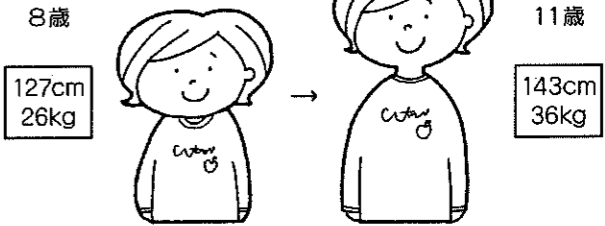
ほうれんそう・あすっこ
ねぎ・ブロッコリー・キャベツ

	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
	赤の食品		緑の食品		黄色の食品			
	血や肉となり体を つくります	体の調子をととのえ 元気になります	体の調子をととのえ 元気になります	I材料-のもとになり 体を動かします	I材料-のもとになり 体を動かします	I材料-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		
15金	コッパン	たら 豚肉 ツナ とうふ みそ	牛乳 チーズ	パプリカ パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく カリフラワー きゅうり キャベツ とうもろこし	パン チョコクリーム パン粉 さとう じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ 油 大豆製品 きのこ類	792 33.8 30.0
18月	ごはん	ぶた肉の しょうが炒め 切り干し大根の のりマヨあえ とうふのみそ汁	牛乳 のり	いんげん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 大根 キャベツ 白ねぎ	ごはん さつまいも さとう かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ 小魚 くだもの	778 31.3 22.5
19火	麦ごはん	親子どんぶり かぼちゃひき肉コロケ こんぶ和え	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 さとう パン粉 小麦粉	油 魚介類 いも類	814 28.3 24.6
21木	黒糖パン	あじのレモン ペッパー焼き じゃことひじきのサラダ キャロットポタージュ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	黒糖パン じゃがいも 小麦粉	油 ごま 大豆製品 くだもの	856 36.1 26.1

今年度も残り1カ月となりました。4月に入学・進級したみなさんと、今のみなさんとは、体も大きくなりましたね。給食のお便りや給食の放送では、色々なことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返り、今後の生活に活かしていってほしいと思います。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期には、骨や筋肉など体の様々な部分が大きくなり、体がつくられていくため体重は増えていきます。体重が増えると『太った!』という人がいますが、本当にそうでしょうか。『太った』とは、余分な脂肪が体につくことをいいます。つまり、必ずしも『体重が増えた』=『太った』とは限りません。



中には、必要でないのにダイエットを考えている人もいるかもしれませんが、不必要なダイエットは、長い目で見た時、将来の健康に悪い影響を及ぼす可能性があります。成長期にあるみなさんは、身長が伸び、体が大きくなるにつれて体重は増えるものです。健康な体づくりのためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

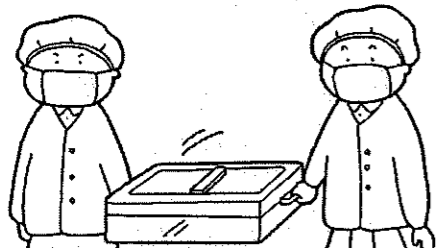
3月 給食だより

今年度も残りわずかとなりました。寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じる日ができましたね。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食事内容や食にまつわることなど、学校や家庭での一年間を思い出しながら、ふり返ってみましょう。

一年間の給食をふり返ってみよう

給食時間をふり返りながら、できるようになったことには口にチェックを入れてみましょう。

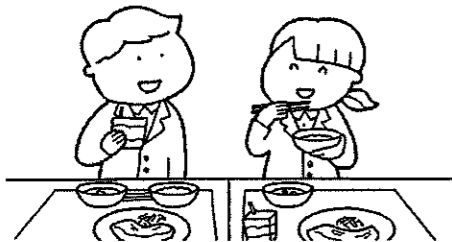
□協力して給食の準備をすることができた



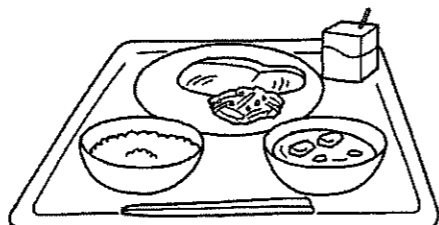
□1人分の量をきれいにもりつけた



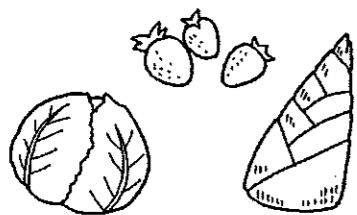
□楽しく食事をすることができた



□バランスのよい食事のとり方が分かった



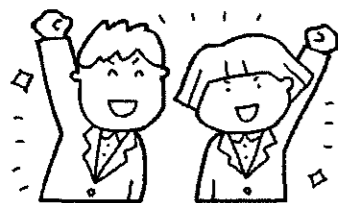
□地域の地場産物がわかった



□感謝の気持ちを持って食事ができた



いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりましたね。卒業や入学、進級など節目を迎える季節になりました。この1年間で、みなさんの体もグンと大きくなり、食べる量が4月に比べて増えたという人も多いのではないのでしょうか。『You are what you eat.』『あなたはあなたの食べたものからできている』という英語のことわざのように、みなさんの体である筋肉や骨、脳や内臓などは全て自分自身が食べている物でできています。毎日の食事を大切にして、元気に過ごしていきたいですね。



給食レシピ (4人分)



スパイシースープ (7日)

ベーコン(ハーフパック)	1袋
たまねぎ	小1玉
にんじん	1/3本
エリンギ	1/2パック
じゃがいも	中1玉
乾燥パセリ	適量
サラダ油	小さじ1
固形コンソメ	2個
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
カレー粉	適量
水	600ml

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅の短冊切り、たまねぎはさいの目、にんじん、じゃがいもは小さめのさいの目、エリンギは半月のスライスに切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、ベーコンを炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、油がなじんだら水を加える。
- ③ エリンギを加え、野菜が柔らかくなったら調味料を加える。カレー粉やこしょうは、好みて量を調節する。
- ④ 仕上げに乾燥パセリを加えて、完成。

ヤンニョムチキン (13日)

鶏肉(モモ、ムネ)	300g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ2
コチュジャン	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
みりん	小さじ1
さとう	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	120ml

【作り方】

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶして、油で色よく揚げる。(多めの油で揚げ焼きにしても大丈夫です。)
- ② Aのごま油を除いた調味料を全てフライパンに入れて、表面がグツグツとなるまで、弱火~中火で煮詰める。(コチュジャンの量は好みて調節してください。)仕上げに、ごま油を加え、たれを作る。
- ③ ②のフライパンに、①で揚げた鶏肉を加え、たれをしっかり絡めたら完成。

今月紹介したスープは、朝ごはんにもピッタリですよ。具材をたっぷりすれば、スープだけで栄養満点になりますね。冷凍野菜のコーンや、ミックスベジタブル、ブロッコリーなども合いますよ。前日多めに作って、朝は温めなおすと一品完成です。

また、ヤンニョムチキンは給食の人気メニューの一つです。給食では、小学校1年生でも食べられるように、辛味を抑えて作っています。お家でも作ってみませんか。