

学校給食こんだて表 令和7年11月

松江市立栄道学校給食センター
(小学校)

旬の味覚

ブロッコリー・さつまいも
さといも・だいこん・はくさい
ごぼう・新米・さば・いわし
りんご・みかん・かき

※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

キャベツ・だいこん・さつまいも
白ねぎ・きゅうり・はくさい・こまつな・チンゲン菜
葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

主な材料		主な材料						アレルギー (Allergy) ※対応 している 食品	
		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	体の調子をととのえ 元氣になります	3群 たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
17 月	コッペパン レーズンクリーム	とりにく きびなご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん いんげん グリーンピース トマト	きゅうり キャベツ どうもろこし エリンギ はくさい えだまめ	あぶら ごま ドレッシング	602 海産類 たんぱく質		
18 火	ごはん	けいちゃんやき のりマヨあえ あごだんごのみそしる	とりにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ しめじ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう マヨネーズ ごまあぶら	632 いも類 種実類	
19 水	ごはん	かつおとごぼうのうまに すのもの かきたまじる	かつお どうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん はねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう ごま	615 肉類 くだもの	
20 木	ごはん	だいこんカレーライス かいそうサラダ ヨーグルトあえ	とりにく レバー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ヨーグルト	にんじん だいこん キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ バナナ りんご もも パイナップル	こめ さとう ごまあぶら	603 魚類 淡色野 菜	
21 金	ごはん	さわらのしろねぎソースがけ おかあえ さといものみそしる	さわら かつおぶし どうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さといも さとう ごま	634 いも類 淡色野 菜	
25 火	ごはん	しいたけとたかなのそぼろどんぐり ごぼうサラダ けんちんじる	ぶたにく ツナ どうふ	ぎゅうにゅう	たかな にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり はくさい こんにゃく	こめ さとう ごま	617 緑黄色 野菜 たまご	
26 水	まるパン	セルフフィッシュバーガー (ホキフライ タルタルソース) つだかぶサラダ レタスのスープ	ハム とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	かぶ キャベツ たまねぎ エリンギ レタス	パン じゃがいも あぶら タルタルソース	606 緑黄色 野菜 乳製品	
27 木	ごはん	さけのわふうソースがけ ごまあえ さつまいものみそしる	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ しろねぎ	こめ さつまいも かたくりこ ごま	あぶら ごま	636 肉類 淡色野 菜
28 金	ごはん	どうふそぼろごはん アーモンドあえ のっぺいじる	とりにく どうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ どうもろこし えのき	こめ さといも かたくりこ アーモンド	607 海産類 魚介類	

11月 給食だより



11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の苦労があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。「ありがとう」の気持ちが伝わる食事の仕方について、考えてみましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員さん、食べ物を育てたりとったりする農家さんや漁師さん、食べ物を運ぶ運送業者さんなどです。ほかにいろいろなひとが学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人

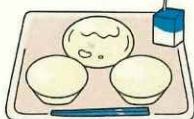


栄養士や
調理員さん

食事のあいさつをしましょう

いただきます／

／ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、味わっていただきましょう。

11月は
しまね・ふるさと給食月間
です！

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。学校給食では、この期間に、地域でとれた食材や地域で作られた食品をできるだけ多く取り入れます。みなさんには、いつも以上に、ふるさとの食について関心をもったり、生産者さんたちに感謝をしたりしながら、地域の食材や食品をおいしく味わってほしいと思います。



おはなし給食 ～絵本の中の料理が、給食に登場します！

読書を楽しもう！ 10月27日～11月9日「読書週間」

秋の読書週間にちなんで絵本『ポテトスープが大好きな猫』より、「ポテトスープ」を給食に取り入れました。一体どんなスープなのか、お楽しみに！



『ポテトスープが大好きな猫』作 テリー・ファリッシュ 絵 バリー・ルート 訳 村上 春樹

物語の舞台はアメリカ・テキサスの田舎。登場するのは、ちょっと頑固で無愛想だけど優しいおじいさんと、ねずみも捕らずのんびり暮らす年老いた雌猫。おじいさんと猫は、静かな日々を共に過ごしています。猫の大好物は、おじいさんが作るポテト・スープ。毎朝一緒に湖へ釣りに出かけるのが日課ですが、ある日、猫が起きてこず、おじいさんはひとりで出かけます。釣りから帰ると、猫がいない…。おじいさんと猫はまた一緒にスープを食べることができるのでしょうか。

～ 市立中央図書館から ～

本を読むと、知らないことがわかったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考える、きっかけになったりすることもあります。バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。

どんな本を読んだらいいか困った時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさん本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように！

松江市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、9/27（土）～11/27（木）まで、おいしい食べ物が登場する絵本や物語の本を展示します。

しいたけと高菜のそぼろ丼（25日）

【材料（5人分）】

- ・ごはん 茶わん5人前
- ・豚ひき肉 200g
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・玉ねぎ 50g
- ・しいたけ 20g
- ・高菜漬け 60g
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・料理酒 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・ごま油 適量

《作り方》

- ① 玉ねぎ、しいたけ、高菜漬けは粗みじん切りにしておく。
- ② 熱したフライパンにごま油・おろししょうが・おろしにんにくを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら玉ねぎ・しいたけ・高菜漬けの順に炒める。
- ④ ③にAの調味料を加えて炒める。