

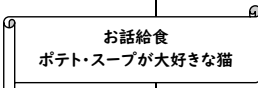
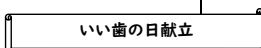
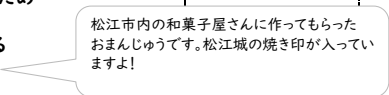
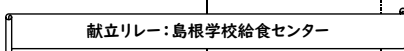
令和7年11月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 秋の味覚を味わおう！

松江市立八雲小学校・中学校



※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。

		おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
							
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
4火	牛乳 りんごパン ポークチャップ ひじきサラダ ポテト・スープ	ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり エリンギ はくさい	りんごパン さとう かたくり粉 じゃがいも	ドレッシング
							
5水	牛乳 ごはん がんもどきのふくめに (小1・2年生1こ、小3年生～中2こ) アーモンドあえ さつまいものみそしる	かんもどき あぶらあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん あおねぎ	カリフラワー キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも	アーモンド
6木	牛乳 ごはん ししゃものてんぶら(1人2尾) ぼんずあえ おでん	とり肉 あぶらあげ がんもどき チキンハム	牛乳 ししゃも	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ゆず	米 小麦粉 さとう さといも	あぶら
7金	牛乳 かみかみどんぶり のりマヨあえ とうふのみそしる	ぶた肉 ぶたレバー ツナ みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう こんにゃく もやし はくさい だいこん にんにく	米 さとう	ごま ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ あぶら
							
10月	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため ごまあえ しんじこのしじみじる じょうよまんじゅう	ぶた肉 しじみ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しょうが 白ねぎ	米 じょうよまんじゅう	ごま
							
11火	牛乳 ごはん かれないのからあげ ふるさとドレッシングサラダ いのししじる	かれないのしし肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー あおねぎ	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	米 かたくり粉 さつまいも	あぶら ドレッシング
12水	牛乳 しいたけとたかなのそぼろごはん すのもの かきたまじる	ぶた肉 たまご とうふ ちくわ	牛乳	たかな こまつな あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん いとうり にんにく	米 さとう かたくり粉	ごまあぶら ごま
							
13木	牛乳 こくとうパン あじのこうみフライ さつまいもサラダ やさいスープ	あじ	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし かぶ しめじ	こくとうパン パン粉 小麦粉 さつまいも	ごま あぶら ノンエッグ マヨネーズ
14金	牛乳 ごはん さばのてりやき こんぶあえ あごだんごのみそしる	さば とり肉 あごだんご みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ だいこん しいたけ	米 さといも	

		おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
17月	牛乳 おまめのキーマカレー きのこのソテー フルーツミックス	ぶた肉 とり肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ りんご エリンギ しめじ バナナ パイナップル ナタデココ	米 じゃがいも ゼリー	あぶら
18火	牛乳 ごはん さけのゆずみそやき ごもくきんぴら よしのじる	さけ みそ ぶた肉 とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ゆず ごぼう れんこん だいこん	米 さとう かたくり粉 さといも	ごまあぶら
19水	牛乳 ごはん とり肉のりんごソース フレンチサラダ とうふのごもくスープ	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	りんご キャベツ きゅうり だいこん きくらげ もやし にんにく	米 かたくり粉 さとう	あぶら ごまあぶら
20木	牛乳 コッペパン りんごジャム ポテトのチーズやき だいこんサラダ コンソメスープ	ツナ チキンハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	とうもろこし だいこん たまねぎ はくさい カリフラワー	パン りんごジャム じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
21金	牛乳 ごはん いわしの白ねぎソースかけ 白あえ こんさいのみそしる	いわし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	白ねぎ こんにゃく だいこん れんこん ごぼう	米 かたくり粉 さとう さつまいも	あぶら ごま
和食の日献立							
25火	牛乳 ごもくうどん さといもコロッケ ごまずあえ	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	うどん さとう さといも パン粉 小麦粉 じゃがいも	ごま あぶら
26水	牛乳 ごはん わふうハンバーグ れんこんサラダ すいとんじる	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー あおねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ とうもろこし だいこん はくさい	米 さとう かたくり粉 すいとん	ノンエッグ マヨネーズ ごま
27木	牛乳 ごはん あげぶりだいこん はくさいのゆずかおりあえ ゆばのすましじる	ぶり かつおぶし ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん はくさい ゆず たまねぎ しいたけ	米 かたくり粉 さとう	あぶら
28金	牛乳 ごはん とりにくのこうみやき ひじきのにも だいこんのみそしる	とり肉 だいず ちくわ とうふ みそ	牛乳 ひじき	あおねぎ にんじん だいこんば	たまねぎ だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	ごまあぶら

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事ができています。「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。ほかにも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

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。

八雲学校給食センターでは、八雲町の特産品である「いのしし肉」、八雲町で作られた「こまつな」や「さといも」、「だいこん」などの農作物、平原みそ、宍道湖でとれた「しじみ」、松江市の和菓子屋さんで作られた「じょうよまんじゅう」などが登場する予定です。

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持ち、生産者さんたちに感謝をしながら、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。



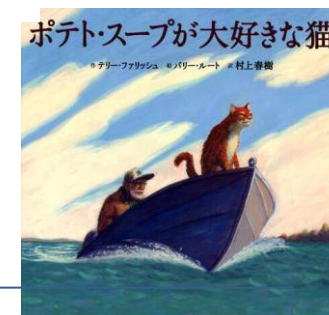
👉 じょうよまんじゅう：松江城の焼き印入りです

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ています。

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。