



学校給食こんだて表

令和7年1月

松江市立東雲学校給食センター



お も な ゑ い り よ う

あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きいろのしよくひん
おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	おもにエネルギーの もとなるしよくひん



変更版

1月

こんげつ もくひょう
今月の目標
かんじょう た
感謝して食べよう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
9 木	お正月献立 むぎごはん ぶりのてりやき こうはくなます しらたまどうに	ぶり とりにく あがらあげ	牛乳	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう しらたまもち	ごま
10 金	ごはん とりにくのバーベキューソースかけ シーザーサラダ ポトフ	とりにく ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あがら ドレッシング
14 火	ひきにくとだいこんのカレーライス コロツケ かいそうサラダ	ぶたにく だいす かまぼこ	牛乳 わかめ くきわかめ こんが あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも パンこ	あがら
15 水	こくとうパン アンサンブルエッグ マカロニサラダ とりにくとはくさいのスープ オレング	たまご ベーコン ハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ がなしめじ はくさい オレング	パン こくとう じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
16 木	むぎごはん ★ぶたキムチ パンパンジーサラダ たいだんこのスープ 「★」マークのついている料理は、東出雲中学校3年生にアンケートした 給食の人気メニューです。詳しくは2月の給食日より紹介します。お楽しみに♪	ぶたにく たいだんこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ あかピーマン	たまねぎ はくさいキムチ もやし えのきたけ きピーマン	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあがら ドレッシング
17 金	ごはん たらのうめマヨやき しらあえ あったかかすじる	たら とうふ あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	うめ こんやく たまねぎ しいたけ しろねぎ	こめ さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ ごま
20 月	とりなんばんうどん わかさぎのゆかりあげ ひじきのみそマヨあえ	とりにく あがらあげ わかさぎ ツナ みそ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ しろねぎ ごぼう とうもろこし	ソフトめん さとう	あがら ノンエッグ マヨネーズ
21 火	★もずくどん アーモンドあえ とんじる	ぶたにく あがらあげ みそ	牛乳 もずく	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん ごぼう こんやく しろねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	あがら アーモンド

日(曜)		こ ん だ て	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
22	水	 まるパン(セルフハムカツバーガー) ハムカツ おかかフレンチ パンブキンスープ	ぶたにく かつおがし ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ	パン パンこ さとう	あがら
23	木	 むぎごはん ブルコギ じゃがいものちゅうかサラダ にくだんこのちゅうかスープ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	牛乳	あかピーマン にんじん	たまねぎ きピーマン さくらげ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあがら
24	金	 ごはん あじつけのり さけのしおやき ふくじんづけあえ すいとんじる	さけ あがらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ふくじんづけ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ すいとん	
		全国学校給食週間 1月24日～1月30日 この週間中は、特に多くの『地元食材』や『特産品』を中心に取り入れています。						
27	月	 ごはん ニギスまっちゃんフライ だいこんのすのもの にくじゃが	ニギス かまぼこ ぶたにく	牛乳 わかめ	まっちゃん にんじん いんげん	だいこん たまねぎ こんにゃく	こめ パンこ さとう じゃがいも	あがら
28	火	 むぎごはん とりにくのからあげ ごまマヨネーズあえ しじみじる	とりにく ツナ しじみ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし しろねぎ	こめ むぎ ごま かたくりこ	あがら ごま ノンエッグ マヨネーズ
29	水	 まるパン(セルフチーズハンバーガー) スライスチーズ 照り焼きハンバーグ ふるさとドレッシングサラダ ベーコンとたまごのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん レモンかじゅう	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あがら
30	木	 むぎごはん のやきのてんぷら なっとうあえ のっぺいじる	あごのやき たまご なっとう みそ かつおがし	牛乳 のり	にんじん	キャベツ もやし うめ たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう しろねぎ	こめ むぎ ごま さといも かたくりこ さとう	あがら
31	金	 マーボーどん シューマイ(2こ) はくさいのちゅうかあえ	ぶたにく とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ しろねぎ はくさい	こめ かたくりこ ごま さとう はるさめ	ごまあがら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ おせち料理のいわれ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

『おせち料理』には、さまざまな『いわれ(昔から言い伝えられてきたこと)』があつて新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。

だて巻き



昔は書物が巻き物になつていたので、学問成就の意味があります。

黒豆



『まめ』で健康に暮らせるようにという意味があります。

エビ



エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできますよというの意味があります。

こが巻き



よる『ご』にちなんで、縁起物とされています。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	660kcal	796kcal
たんぱく質	28.1g	32.9g

1月給食だより

新年あけましておめでとうございます

いよいよ2025年がスタートしました。みなさん、どんな冬休みを過ごしていましたか？休み明けて、なかなか朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

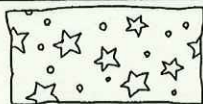


朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとり、朝は時間に余裕を持ちましょう。



1月の献立の中から、「お正月献立」にちなんだ簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<ぶりの照り焼き>

【材料】4人分

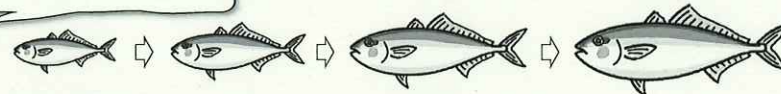
・ぶり切り身	4切れ
・砂糖	大さじ1
・こいくち醤油	大さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・おろししょうが	適量
・サラダ油	適量

【作り方】

- ① ★を合わせて、調味液をつくる。
- ② ぶりの切り身を①に約15分漬け込む。
- ③ フライパンに油をしき、漬け込んだぶりを両面に焼き色がつくまで焼いたら、一度取り出す。
- ④ 残った調味液をフライパンで熱し、ぶりを戻してからめながら焼く。
- ⑤ 全体的に調味液が絡まり、照りが出てきたら完成。

※給食では大きなオープンで焼き上げていますが、今回はご家庭でも作りやすいようにフライパンで焼くレシピに変更して紹介しています。

ぶりは出世魚！



【関東】ワカシ・カワナゴ

イナダ

ワラサ

ブリ

【関西】ツバス

ハマチ

メジロ

ブリ

ぶりは成長するにつれて呼び名が変わる、「出世魚」です。そのため、出世や出生を願ってお正月のおせち料理として、昔から食べられてきました。

また、冬が旬で脂がのっているため、お正月の時期においしく食べられる魚でもあります。

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〉

- ・おくらさらだ
- ・おくらと切り干しだいこんのあえもの
- ・ねばねば梅しそあえ
- ・ほうれんそうのガレット
- ・もずくでさっぱりなつやさい
- ・もちもちもずくチヂミ
- ・夏バテ予防トマト入り冷やじる
- ・夏野菜トマトの肉づめ
- ・器ごと食べれる！簡単夏野菜グラタン