



令和7年1月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）

今月の目標 ～ 感謝して食べよう ～

日・曜	主食（しゅしよく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品
9 木	あおなごはん ぎゅうにゅう *さわらのみそマヨネーズやき ・こうはくなます ・しらたまそうに	さわら みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこんのは にんじん せり だいこん ほししいたけ はくさい ごめ むぎ さとう しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま 673 肉 淡色野菜
10 金	ごはん ぎゅうにゅう *ヤンニウムチキン ・はるさめのちゅうかあえ ・ワンドラソース	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら きゅうり たまねぎ だけのこ きくらげ にんにく	ごめ ごむぎこ でんぶん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま 706 魚介 緑黄色 野菜
14 火	ごはん ぎゅうにゅう *かぼちゃサンドフライ ・わふうサラダ ・かしまじる	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごめ じゃがいも パンこ あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 664 卵 淡色野菜
15 水	ビーフカレーライス (おぎごはん *ビーフカレー) ぎゅうにゅう *とうふハンバーグの デミグラスソースかけ ・ヨーグルトあえ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく りんご グリーンピース マッシュルーム パインアップル もも パナ みかん	ごめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら 674 魚介 緑黄色 野菜
16 木	ごはん ぎゅうにゅう *あげさばのソースかけ ・なっとうあえ ・さわにわん	さば なっとう みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう うめ もやし えのきたけ しらすねぎ	ごめ でんぶん ごむぎこ さとう あぶら 695 肉 いも
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *てづくりチキンカツ ・ごまあえ ・もずくのみそしる	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	ごまつな にんじん ねぎ はくさい たまねぎ にんにく	ごめ むぎ ごむぎこ パンこ あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 753 卵 淡色野菜
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *れんこんのはさみあげ ・ごまじゃこサラダ ・にくじゃがキムチ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい こんにゃく にんにく	ごめ むぎ パンこ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら 688 魚介 緑黄色 野菜
21 火	まるパン くろまめきなこクリーム ぎゅうにゅう *ミートボールのケチャップに ・ツナポテトサラダ ・ふゆやさいのミルクに	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー マッシュルーム	パン さとう じゃがいも くろまめ きなこクリーム ノンエッグ マヨネーズ あぶら 749 卵 海そう
22 水	ごもくうどん ぎゅうにゅう *あじのこうみフライ ・こんぶサラダ	とりにく あぶらあげ あじ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ パセリ うどん きゅうり ごもく さとう パンこ	あぶら ごま 668 大豆製品 いも

今月の献立ポイント

・食事を通して感謝の気持ちが育まれるよう、
地場産物を多く取り入れたり、それを紹介したりします。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい ブロッコリー
カリフラワー ねぎ ごまつな
せり ほうれんそう あすっこ

日・曜	主食（しゅしよく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品
23 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのからあげ ・ひじきのナムル ・みぞれじり	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ごまつな にんじん ねぎ もやし とうもろこし なめこ だいこん にんにく	ごめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま 647 魚介 淡色野菜
24 金	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう *さけのしおやき ・はくさいのうめあえ ・すいとんじり	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく はくさい だいこん うめ	ごめ すいとん あぶら ごまあぶら ごま 599 肉 種実
27 月	ごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小：2こ、幼：1こ) ・もやしのナムル ・はっほうさい	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやえんどう もやし たまねぎ だけのこ ほししいたけ はくさい にんにく しょうが	ごめ さとう でんぶん ごむぎこ あぶら ごまあぶら ごま 606 大豆製品 海そう
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのみぞれに ・ごますあえ ・なめこのみそしる	さば あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ しょうが	ごめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま 686 肉 緑黄色 野菜
29 水	ごはん ぎゅうにゅう *タンドリーチキン ・カラフルサラダ ・かきたまスープ	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン きピーマン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ だけのこ にんにく	ごめ でんぶん パンこ あぶら ごまあぶら ごま 596 魚介 種実
30 木	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのごまソースかけ ・あすこのいそかあえ ・にくどうふ	さわら かつおぶし ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	あすっこ にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく はくさい とうもろこし しょうが にんにく	ごめ ごむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま 726 肉 いも
31 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *はるまき ・ごぼうサラダ ・あつあげのごもくスープ	ぶたにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら はくさい ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ しょうが	ごめ むぎ さとう ごむぎこ あぶら ごまあぶら ごま 746 卵 緑黄色 野菜

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

1月24日
～30日



たべものやきゅうしよくをおいしく
つくってくださるかたがたにかんしゃ
をしながらおいしくたべましょう。
また、しょっきやしよっかんをきれ
いにかえすことでかんしゃのきもち
をつたえることができます。



令和7年1月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～ 感謝して食べよう ～

★は、鹿島中学校3年生のみなさんからのリクエストメニューです。

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家でほしい 食品
9 木	青菜ご飯 牛乳 *さわらのみそマヨネーズ焼き *紅白なます *白玉雑煮	さわら みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひろしまな だいこんは にんじん せり	だいこん ほししいたけ はくさい こめ むぎ さとう しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま 850 肉 淡色野菜
10 金	ご飯 牛乳 *ヤンニョムチキン *春雨の中華あえ *ワナタンスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ にんじん にら	きゅうり たまねぎ だいのこ さくらげ にんにく	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま 886 魚介 緑黄色 野菜
14 火	ご飯 牛乳 *かぼちゃサンドフライ *和風サラダ *鹿島汁	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ かぼちゃ ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ こめ じゃがいも パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 802 卵 淡色野菜
15 水	ビーフカレーライス 牛乳 (麦ご飯 *ビーフカレー) *豆腐ハンバーグの デミグラスソースかけ *ヨーグルトあえ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく さば たまご さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん たまねぎ にんにく りんご グリーンピース マッシュルーム パインアップル もも バナナ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶ さとう	あぶら 958 魚介 緑黄色 野菜
16 木	ご飯 牛乳 *揚げさばのソースかけ *納豆あえ *沢煮桜	さば なっとう みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり ほうれんそう にんじん たまねぎ こぼろ うめ もやし えのきたけ しるねぎ	こめ でんぶ こむぎ さとう	あぶら 873 肉 いも
17 金	麦ご飯 牛乳 *手作りチキンカツ *ごまあえ *もずくのみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ にんにく こめ むぎ さとう パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 947 卵 淡色野菜
20 月	麦ご飯 牛乳 *れんこんのはさみ揚げ *ごまじゃこサラダ *肉じゃがキムチ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ にんじん れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい こんにゃく にんにく	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま 870 魚介 緑黄色 野菜
21 火	丸パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 *ミートボールのケチャップ煮 *ツナポテトサラダ *冬野菜のミルク煮	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム にんじん きゅうり たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー マッシュルーム	パン さとう じゃがいも くるまめ きなこクリーム	ノンエッグ マヨネーズ あぶら 930 卵 海そう
22 水	五目うどん 牛乳 *あじの香味フライ *昆布サラダ	とりにく あぶらあげ あじ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり とうもろこし うどん さとう パンこ	あぶら ごま 870 大豆製品 いも

今月の献立ポイント

・食事を通して感謝の気持ちが育まれるよう、
地場産物を多く取り入れたり、それを紹介したりします。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい ブロッコリー
カリフラワー ねぎ こまつな
せり ほうれんそう あすこ

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー （kcal） 家でほしい 食品
								
23 木	麦ご飯 牛乳 ★鶏肉のから揚げ ・ひじきのナムル ・みぞれ汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし とうもろこし なめこ だいこん にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	830 魚介 淡色野菜
24 金	ご飯 味つけのり 牛乳 *さけの塩焼き ・白菜の梅あえ ・すいとん汁	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく	はくさい だいこん うめ	こめ すいとん		761 肉 種実
27 月	ご飯 牛乳 *しゅうまい（3こ） ・もやしのナムル ・八宝菜	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやえんどう	もやし たまねぎ だけのこ ほししいたけ はくさい にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	790 大豆製品 海そう
28 火	麦ご飯 牛乳 *さばのみぞれ煮 ・ごま酢あえ ・なめこのみそ汁	さば あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	870 肉 緑黄色 野菜
29 水	ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・カラフルサラダ ・かきたまスープ	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン きピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ さくらげ だけのこ にんにく	こめ でんぶん パンこ		785 魚介 種実
30 木	ご飯 牛乳 *さわらのごまソースかけ ・あすこの磯香あえ ・肉豆腐	さわら かつおぶし ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	あすっこ にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく はくさい とうもろこし しょうが にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	912 肉 いも
31 金	*キムチチャーハン 牛乳 ★春巻き ・ごぼうサラダ ・厚揚げの五目スープ	ぶたにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさい ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ しょうが	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	903 卵 緑黄色 野菜

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

●物質納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

1月24日
～30日



食べ物や給食をおいしく作っ
てくださる方々に感謝をしながら
おいしく食べましょう。
また、食器や食缶をきれいに
返すことでも感謝の気持ちを伝
えることができます。

1月 給食だより



あけましておめでとうございます

2025年がスタートしました。みなさんは、今年の目標を決めましたか？朝、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しっかりと食べることで、「健康」や「勉強」についての目標を達成させましょう。



朝ごはんの役割



わたしたちは、眠っている間にもエネルギーを使っています。朝、起きたときには、夕ごはんでとったエネルギーは「0」。朝ごはんを食べないと、運動したり、勉強したりする力が出てきません。

また、朝ごはんをしっかりと食べることで、集中力や記憶力、運動能力が高まることもわかっています。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや、肉や魚、卵などのおかずをプラスして、少しずつステップアップしていきましょう。

中学生のみなさんへ

朝型生活を心がけよう！



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

鹿島ふれあい学園事業「簡単にできる野菜を使ったおかず」レシピの紹介

鹿島ふれあい学園の夏休み企画として実施した「簡単にできる野菜を使ったおかずコンテスト（対象：小学校5・6年生、中学校3年生、保育園児、幼稚園児）」の入賞作品の中から12作品を松江市教育研究会・食育部のコンテストに応募した結果、2作品が入賞しました。



【小学校4～6年生の部】

最優秀賞

鹿島東小学校 6年

「夏バテ予防トマト入り冷やじる」

【中学校の部】

優秀賞

鹿島中学校 3年

「夏野菜トマトの肉づめ」



松江市教育研究会・食育部のコンテストの入賞作品

【小学校1～3年生の部】

最優秀賞「もずくでさっぱりなつやさい」

優秀賞「おくらさらだ」「おくらと切り干しだいこんのあえもの」

【小学校4～6年生の部】

最優秀賞「夏バテ予防トマト入り冷やじる」

優秀賞「ねばねば梅しそあえ」「ほうれんそうのガレット」

【中学校の部】

最優秀賞「もちもちもずくチヂミ」

優秀賞「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」



作ってみよう！「野菜を使ったおかずレシピ」

入賞した9作品の材料・作り方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♪

