

# 1月の こんだて



北センター校区

献立目標:感謝して食べよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会  
(令和7年 1月)

|      |                                                                            | あかのしよくひん<br>おもにからだをつくる<br>もとなるしよくひん             |                          | みどりのしよくひん<br>おもにからだのちようしを<br>ととのえるしよくひん |                                                                    | きいろのしよくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとなるしよくひん               |                             | エネルギー<br>(kcal) |
|------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|
|      |                                                                            |                                                 |                          |                                         |                                                                    |                                                   |                             |                 |
| 日・曜  | こんだてめい                                                                     | 1群                                              | 2群                       | 3群                                      | 4群                                                                 | 5群                                                | 6群                          |                 |
| 9・木  | ・セルフミートサンド<br>(コッペパン・セルフミート)<br>・ぎゅうにゅう<br>・マヨネーズサラダ<br>・マカロニのスープ          | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ツナ<br>とり                       | ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>だいこん<br>しめじ                              | パン<br>ひよこめめ<br>かたくりこ<br>マカロニ                      | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>ごま | 小 663<br>中 839  |
| 10・金 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・はまちのゆずみそかけ<br>・ちくぜんに<br>・しらたまどうに                       | はまち<br>みそ<br>とり                                 | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>さやいんげん                          | ゆず<br>ごぼう<br>たけのこ<br>れんこん<br>こんにやく<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>しろねぎ         | ごはん<br>さとう<br>しらたまもち                              | あぶら                         | 小 693<br>中 863  |
|      |                                                                            | お正月献立                                           |                          |                                         |                                                                    |                                                   |                             |                 |
| 14・火 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・いわしのおかか<br>・おからのいりに<br>・こんさいのみそしる                      | いわし<br>かつおぶし<br>おから<br>とり<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ         | にんじん<br>さやいんげん<br>あおねぎ                  | たまねぎ<br>れんこん<br>だいこん                                               | ごはん<br>さとう<br>さつまいも                               | あぶら                         | 小 668<br>中 828  |
| 15・水 | ・みそラーメン<br>・ぎゅうにゅう<br>・あげぎょうざ<br>(小1・2年:2こ 3~6年:3こ 中:大2こ)<br>・ひじきのナムル      | ぶたにく<br>みそ                                      | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな                  | たまねぎ<br>もやし<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり                              | ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ                             | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | 小 648<br>中 795  |
| 16・木 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さばのみぞれかけ<br>・ゆずかあえ<br>・けんちんじる                          | さば<br>とうふ                                       | ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>にんじん<br>                      | だいこん<br>キャベツ<br>ゆず<br>はくさい<br>ごぼう<br>しいたけ<br>しろねぎ                  | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>さといも                       | あぶら<br>ごまあぶら                | 小 681<br>中 843  |
| 17・金 | ・ビビンバどんぶり<br>・ぎゅうにゅう<br>・チョレギサラダ<br>★サムゲタン                                 | ぎゅうにく<br>みそ<br>とり                               | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり      | にんじん<br>ほうれんそう                          | たけのこ<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>しいたけ<br>しろねぎ | ごはん<br>さとう<br>げんまい                                | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | 小 648<br>中 803  |
|      |                                                                            | 味めぐり:韓国                                         |                          |                                         |                                                                    |                                                   |                             |                 |
| 20・月 | ・てりやきハンバーガー<br>(まるパン・てりやきハンバーグ)<br>・ぎゅうにゅう<br>・ブロッコリーのマヨサラダ<br>・やさいとまめのスープ | ぶたにく<br>とり<br>だいず                               | ぎゅうにゅう                   | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>えだまめ<br>マッシュルーム                            | パン<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>きんときまめ<br>しろいんげんまめ | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ       | 小 638<br>中 815  |
| 21・火 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・にくしのだのふくめに<br>・はくさいのごまあえ<br>・じゃこいりみそしる                 | あぶらあげ<br>とり<br>ぶたにく<br>こうやどうふ<br>みそ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>こまつな<br>あおねぎ                    | ごぼう<br>たまねぎ<br>はくさい<br>もやし                                         | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                               | ごま                          | 小 639<br>中 788  |

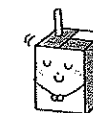
北センター校区

|                      |                                                                          | あかのしよくひん<br>おもにからだをつくる<br>もとなるしよくひん |                        | みどりのしよくひん<br>おもにからだのちようしを<br>ととのえるしよくひん |                                                  | きいろのしよくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとになるしよくひん                     |                                  | エネルギー<br>(kcal) |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| 日・曜                  | こんだてめい                                                                   | 1群                                  | 2群                     | 3群                                      | 4群                                               | 5群                                                       | 6群                               |                 |
| 22・水                 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・キムチにくじゃが<br>・きびなごのからあげ<br>・きりぼしだいこんのサラダ              | ぶたにく<br>とりにく                        | ぎゅうにゅう<br>きびなご         | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな                    | たまねぎ<br>はくさい<br>こんにやく<br>グリーンピース<br>だいこん         | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ                              | あぶら                              | 小 678<br>中 847  |
| 23・木                 | ・こくとうパン<br>・ぎゅうにゅう<br>・コロコロボックスステーキ<br>・カラフルサラダ<br>・はくさいとあさりのスープ         | ぶたにく<br>あさり                         | ぎゅうにゅう                 | こまつな<br>ピーマン<br>にんじん                    | キャベツ<br>とうもろこし<br>はくさい<br>たまねぎ                   | こくとうパン<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                          | ドレッシング<br>あぶら                    | 小 633<br>中 803  |
| 全国学校給食週間 (24日 ~ 30日) |                                                                          |                                     |                        |                                         |                                                  |                                                          |                                  |                 |
| 24・金                 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのしろねぎソースかけ<br>・あごいりのやきのあえもの<br>・しんじこのしじみじる       | とりにく<br>あごいりのやき<br>しじみ<br>みそ        | ぎゅうにゅう                 | ほうれんそう<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>あおねぎ        | しろねぎ<br>キャベツ                                     | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                                      | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ            | 小 671<br>中 833  |
|                      |                                                                          | 郷土料理献立                              |                        |                                         |                                                  |                                                          |                                  |                 |
| 27・月                 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さけのしおやき<br>・ふくじんづけあえ<br>・すいとんじる                      | さけ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ           | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ       | にんじん<br>あおねぎ                            | キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>はくさい                     | ごはん<br>こむぎこ<br>さつまいも                                     | あぶら                              | 小 624<br>中 774  |
|                      |                                                                          | 学校給食の始まり献立                          |                        |                                         |                                                  |                                                          |                                  |                 |
| 28・火                 | ・コッペパン<br>・りんごアンドマーガリン<br>・ぎゅうにゅう<br>・ハムカツ<br>・やさしいサラダ<br>・ぎゅうにゅうクリームスープ | とりにく<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>パセリ                             | キャベツ<br>とうもろこし<br>カリフラワー<br>たまねぎ<br>えだまめ         | パン<br>りんごジャム<br>パンこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも<br>しろいんげんまめ | マーガリン<br>あぶら                     | 小 695<br>中 867  |
|                      |                                                                          | 昭和20~30年献立                          |                        |                                         |                                                  |                                                          |                                  |                 |
| 29・水                 | ・ふゆやさいのカレーライス<br>・ぎゅうにゅう<br>・くじらにくのたつたあげ<br>・フルーツまぜまぜゼリー                 | ぶたにく<br>だいず<br>くじらにく                | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>こまつな                            | だいこん<br>たまねぎ<br>りんご<br>パイナップル<br>みかん<br>なし<br>もも | ごはん<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>ゼリー                             | あぶら                              | 小 683<br>中 845  |
|                      |                                                                          | 昭和40~50年献立                          |                        |                                         |                                                  |                                                          |                                  |                 |
| 30・木                 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくのしょうがやき<br>・なっとうあえ<br>・だいこんのみそしる                 | ぶたにく<br>なっとう<br>みそ<br>こうやどうふ        | ぎゅうにゅう<br>のり<br>あじふんまつ | ほうれんそう<br>にんじん<br>あおねぎ                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>うめ<br>だいこん<br>しめじ                | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>さつまいも                             | あぶら                              | 小 649<br>中 813  |
|                      |                                                                          | 地場産物献立                              |                        |                                         |                                                  |                                                          |                                  |                 |
| 31・金                 | ・コッペパン<br>・きなこクリーム<br>・ぎゅうにゅう<br>・トマトオムレツ<br>・はなやさいのサラダ<br>・ミートボールのスープ   | たまご<br>ツナ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>       | ぎゅうにゅう                 | トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>チンゲンサイ         | カリフラワー<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>エリンギ           | パン<br>かたくりこ                                              | きなこクリーム<br>あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小 645<br>中 795  |

学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。  
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。  
忘れずにおさめましょう。



【今月の松江でとれた食材や食品】

こめ、キャベツ、だいこん、はくさい、  
にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、  
しいたけ、さつまいも、しじみ



# 1月のこんだてだより

新しい年を迎えました。本年も安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。  
一年間を元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

## 行事食の紹介

### ～お正月献立～



お正月に食べる雑煮やおせち料理には、家族の健康や幸せなどさまざまな願いが込められています。  
雑煮は、地域によって具材が異なり、味付けも様々です。給食では、紅白の白玉もちや季節の野菜が入った「白玉雑煮」を取り入れます。  
そのほかにも、お正月にちなみ、「はまちのゆずみそかけ」「筑前煮」も取り入れます。

## 今月の味めぐりは「韓国」です



### 〇ビビンバ

ごはんの上に野菜や山菜のナムル（和え物）を彩りよく盛りつけた韓国を代表するごはん料理です。  
韓国語で、ビビンバのビピンは「混ぜ」、バは「ごはん」を意味します。

### 〇サムゲタン

丸鶏の中に高麗人参やもち米などをつめて煮込む、韓国の伝統料理です。  
給食では、鶏肉やもち米、季節の野菜を煮込んで作ります。仕上げに生姜を入れることで、寒い冬に体が温まりますよ。

## Let's cook 《サムゲタン》



#### 【材料（4人分）】

|          |       |
|----------|-------|
| 鶏肉       | 200g  |
| おろししょうが  | 少々    |
| おろしにんにく  | 少々    |
| 大根       | 100g  |
| たまねぎ     | 100g  |
| ごぼう      | 50g   |
| しいたけ     | 25g   |
| 白ねぎ      | 25g   |
| もち米      | 15g   |
| 塩・こしょう   | 少々    |
| 中華スープ    | 小さじ1  |
| こいくちしょうゆ | 小さじ3  |
| おろししょうが  | 少々    |
| ごま油      | 小さじ2  |
| 水        | 700ml |

#### 【作り方】

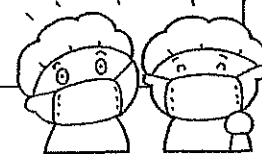
- ① 鶏肉は一口大に切る。  
大根は拍子切り、にんじんは太めの千切り、ごぼうは千切り、しいたけはうす切り、白ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏肉にA（しょうが、にんにく）で下味をつけておく。
- ③ 鍋に水を入れ沸いたら、鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、もち米、大根、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、白ねぎを入れ煮込む。
- ⑤ ④に火が通ったらBの調味料を入れて、味を調える。  
仕上げにごま油を回し入れる。



## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。学校給食週間には「すいとん汁」、「くじら肉の竜田揚げ」、「あご入り野焼きの和えもの」、「宍道湖のしじみ汁」など地域の食材や昔の給食を再現した料理が登場します。



### 「くじら肉の竜田揚げ」

昭和30年代の給食では定番だった献立です。当時は、肉はあまり手に入らなかったため、主にくじら肉が貴重なたんぱく源として提供されていました。

### 「あご入り野焼きの和え物」

「あご」と呼ばれるトビウオを原料とした練り物を、昔は軒先で焼いて作ったことから「あご野焼き」の名が付けました。野菜と一緒にマヨネーズで味付けしています。

### 「宍道湖のしじみ汁」

「しじみ」は宍道湖七珍のひとつとして全国的に有名で、松江市の特産品です。  
宍道湖は、海水と淡水が混じり合う汽水湖で、ミネラル分豊富なおいしいしじみが育ちます。



## 学校給食の献立の移りかわり



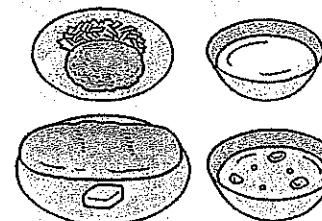
### 明治22年頃



山形県で、おにぎり塩鮭漬物が提供されたことが学校給食のはじまり。  
この頃、すいとんやいもも食べられていた。



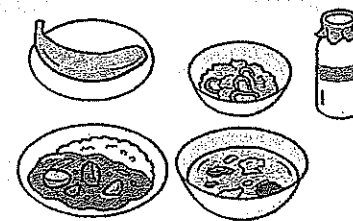
### 昭和20～30年



昭和27年頃は外国からの支援物資とともにコッペパン、脱脂粉乳を中心とした献立が食べられていた。また、昭和30年頃はマーガリンやハムカツ、千切りキャベツなどのメニューが食べられていた。



### 昭和40～50年



昭和50年頃から米飯給食の導入。この頃、カレーライス、フルーツがよく食べられていた。