

1月の こんだて



献立目標:感謝して食べよう

西センター校区

★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)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	エネルギー (kcal)
9 ・ 木	・あずきごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのゆずみそかけ ・ちくぜんに ・しらたまごうに	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	小 680 中 860
10 ・ 金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・トマトオムレツ ・はなやさいのサラダ ・ミートボールのスープ	たまご ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	小 645 中 795
14 ・ 火	・ツナそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・ぶたじる	ツナ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや ほうれんそう にんじん	小 661 中 820
15 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみぞれかけ ・ゆずかあえ ・けんちんじる	さば どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	小 681 中 843
16 ・ 木	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年:2こ 3~6年:3こ 中:大2こ) ・ひじきのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	小 648 中 795
17 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・なっとうあえ ・だいこんのみそしる	ぶたにく なっとう みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	小 648 中 811
20 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・はくさいのごまあえ ・じゃこいりみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あおねぎ	小 638 中 787
21 ・ 火	・てりやきハンバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのマヨサラダ ・やさいとまめのスープ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	小 649 中 828

西センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	エネルギー (kcal)
22 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのおかか ・おからのいりに ・こんさいのみそしる	いわし かつおぶし おから とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	小 667 中 827
23 ・ 木	・ビビンバどんぶり ・ぎゅうにゅう ・チョレギサラダ ★サムゲタン	ぎゅうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	小 654 中 810
全国学校給食週間 (24日 ~ 30日)					
24 ・ 金	・コッペパン ・りんごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ハムカツ ・やさいサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	小 695 中 868
27 ・ 月	・ふゆやさいのカレーライス ・ぎゅうにゅう ・くじらにくのたつたあげ ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく だいず くじらにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	小 683 中 845
28 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしろねぎソースかけ ・あごいりのやきのあえもの ・しんじこのしじみじる	とりにく あごいりのやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー あおねぎ	小 672 中 834
29 ・ 水	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・コロコロボックスステーキ ・カラフルサラダ ・はくさいとあさりのスープ	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン にんじん	小 642 中 814
30 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのしおやき ・ふくじんづけあえ ・すいとんじる	さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	小 632 中 784
31 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ こまつな	小 678 中 847

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、ビビンバのビビンは「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】

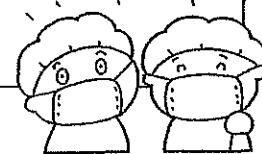
- ① 鶏肉は一口大に切る。
大根は拍子切り、にんじんは太めの千切り、ごぼうは千切り、しいたけはうす切り、白ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏肉にA（しょうが、にんにく）で下味をつけておく。
- ③ 鍋に水を入れ沸いたら、鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、もち米、大根、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、白ねぎを入れ煮込む。
- ⑤ ④に火が通ったらBの調味料を入れて、味を調える。
仕上げにごま油を回し入れる。



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



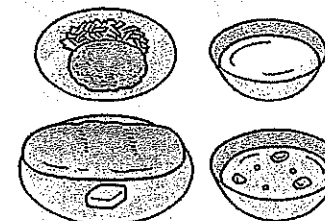
明治22年頃



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。



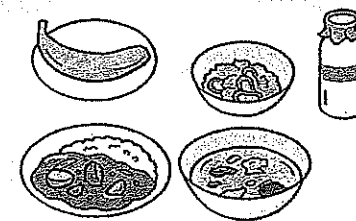
昭和20～30年



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。