

10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年 1月) (小学校)

(今月の目標)
感謝して食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		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		
		ちやにくとなりからだをつくります	ちやにくとなりからだをつくります	体のちやうしをどとのえげんきになります	体のちやうしをどとのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	エネルギーのもとになりからだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9木	だいこんカレー ぎゅうにゅう じゃがいものガーリックソテー かいそうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん だいこんば パセリ	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	677 kcal 21.5 g 20.8 g 大豆 きのこ
10金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうはくなます のっぺいじる あずきそうじ	ぶり とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず たまねぎ えのきだけ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ もち	ごま	662 kcal 24.9 g 17.0 g 海そう いも
14火	ごはん ぎゅうにゅう わふうおろしハンバーグ こんぶサラダ あつあげのみそしる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にんじん	だいこん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ はくさい しょうが	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	656 kcal 26.4 g 22.2 g きのこ 魚介
15水	ココアパン ぎゅうにゅう ピーマンソテー ぶゆやさいのポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	もやし たまねぎ しょうが じゃがいも きくらげ	パン さとう ピーマン じゃがいも かたくりこ	あぶら	650 kcal 27.1 g 24.0 g 大豆 海そう
16木	ごはん ぎゅうにゅう さけのなんばんづけ きりぼしだいこんのサラダ つくねじる	さけ ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン だいこんば にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ もやし ぶなしめじ しろうねぎ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	668 kcal 28.6 g 21.9 g 果物 乳製品
17金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう おししゅーまい(2こ) のりのナムル とうふのちゅうかスープ	ぶたにく とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	はくさい しろうねぎ もやしりんご たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	658 kcal 26.8 g 22.6 g いも 魚介
20月	ごはん ぎゅうにゅう たらふうみあげ アーモンドあえ とうにゅうに	たら ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう はくさい レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま アーモンド	659 kcal 27.8 g 21.9 g きのこ 海そう
21火	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ じゃがいものちゅうかサラダ すいぎょうさのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり もやし しろうねぎ にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	653 kcal 25.5 g 20.4 g 大豆 魚介
22水	わかめうどん ぎゅうにゅう かぼちゃフライ みずなのサラダ	とりにく うすあげ ツナ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん みずな かぼちゃ	たまねぎ しいたけ きゅうり	うどん さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ ごま	651 kcal 27.2 g 24.6 g 淡色野菜 いも
23木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのたつたあげ のやきのサラダ はくさいのみそしる	ぶたにく のやき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい えのきだけ にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	651 kcal 26.5 g 21.8 g 乳製品 海そう

【旬の味覚】

だいこん はくさい しろうねぎ ごぼう
ブロッコリー カリフラワー ほろれんそう
こまつな ゆず ぶり はまち さけ

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		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		
		ちやにくとなりからだをつくります	ちやにくとなりからだをつくります	体のちやうしをどとのえげんきになります	体のちやうしをどとのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	エネルギーのもとになりからだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
24金	ごはん ぎゅうにゅう さげのしおごうじやき たくあんサラダ すいとんじる	さけ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ さとう すいとん	あぶら ごま	632 kcal 26.4 g 16.8 g きのこ いも
27月	ごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき げんきサラダ ぶたじる	さば とりにく はなかつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しろうねぎ ごぼう しょうが にんにく	こめ さとう さつまいも	あぶら	665 kcal 27.6 g 21.4 g 果物 大豆
28火	ごはん ぎゅうにゅう ヤニウムチキン はるさめサラダ こもくスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい にんにく きくらげ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	652 kcal 25.2 g 21.7 g 緑黄色野菜 魚介
29水	ごはん ぎゅうにゅう やしやしゅも(2ひ) おからサラダ みそにこみおでん	ししゅも おから ツナ とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	キャベツ とうもろこし だいこん こんにゃく	こめ さとう いも	マヨネーズ	652 kcal 27.5 g 23.3 g 海そう きのこ
30木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため もやしのだんご とうふのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ しろうねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	650 kcal 26.9 g 23.3 g 魚介 いも
31金	ごはん ぎゅうにゅう あじのしょうゆあげ だいこんのごまマヨあえ かきたまじる	あじ とりにく うすあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	654 kcal 26.7 g 23.1 g 果物 きのこ

1月24日から30日は全国学校給食週間です

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

日本の学校給食

学校給食の歴史は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象にして昼食を出したことが始まりといわれています。その後の給食は、太平洋戦争で一時中止になりましたが、戦争が終わり、昭和21年にララ(アメリカの民間団体)から物資が送られて給食が再開されました。こうして日本の子どもたちの栄養不足が改善されるようになりました。現在の学校給食は、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の理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



～給食の移り変わり～

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



おにぎり・塩さけ・栗の酒粕

ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・豆腐あえ・果物(黄桃)・チーズ

カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

現在の給食



郷土食や行事食、地場産物を取り入れるなど、バラエティー豊かです。学校給食を食に関する指導の教材として用いることがすすまれています。

10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年 1月) (中学校)

(今月の目標)
感謝して食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で構っていただきます 食品
		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		
		ちやにくとどなりからだをつくりませう	体のちやうしきをこめえげんきになませう	エネルギーのもとになりからだをうごかせませう	1群	2群	3群	
9木	大根カレー 牛乳 じゃがいものガーリックソテー 海そうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん だいこんば パセリ	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	842 kcal 25.3 g 25.9 g 大豆 きのこ
10金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます のっぺい汁 小豆雑煮	ぶり とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう かたくりこ もち	ごま	830 kcal 29.6 g 19.5 g 海そう いも
14火	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 昆布サラダ 厚揚げのみそ汁	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にんじん	だいこん キャベツ もち きゅうり たまねぎ はくさい しょうが	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	829 kcal 31.9 g 26.3 g きのこ 魚介
15水	ココアパン 牛乳 ピーマンソテー 冬野菜のポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	もやし たまねぎ しろかぶ じゃが芋 きくらげ	パン さとう ピーマン じゃがいも かたくりこ	あぶら	828 kcal 32.8 g 28.9 g 大豆 海そう
16木	ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け 切り干し大根のサラダ つくね汁	さけ ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン だいこんば にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ もやし ぶなしめじ しろねぎ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	832 kcal 34.1 g 25.0 g 果物 乳製品
17金	キムチチャーハン 牛乳 蒸しシューマイ(3個) のりのナムル とうふの中華スープ	ぶたにく とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	はくさい しろねぎ もやしりんご たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	838 kcal 32.1 g 26.9 g いも 魚介
20月	ごはん 牛乳 たららの風味揚げ アーモンドあえ 豆乳煮	たら ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう はくさい レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま アーモンド	828 kcal 33.2 g 25.7 g きのこ 海そう
21火	ごはん 牛乳 ブルゴギ じゃがいもの中華サラダ 水ぎょうざのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり もやし しろねぎ にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	828 kcal 30.5 g 23.4 g 大豆 魚介
22水	わかめうどん 牛乳 かぼちゃフライ 水菜のサラダ	とりにく うすあげ ツナ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん みずな かぼちゃ	たまねぎ しいたけ きゅうり	うどん さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ ごま	850 kcal 33.7 g 28.2 g 淡色野菜 いも
23木	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ のゆきのサラダ 白菜のみそ汁	ぶたにく のゆき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	830 kcal 31.5 g 26.7 g 乳製品 海そう



【旬の味覚】

だいこん はくさい しろねぎ ごぼう
ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう
こまつな ゆず ぶり はまち さけ

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で構っていただきます 食品
		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		
		ちやにくとどなりからだをつくりませう	体のちやうしきをこめえげんきになませう	エネルギーのもとになりからだをうごかせませう	1群	2群	3群	
24金	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き たくあんサラダ すいとん汁	さけ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ さとう すいとん	あぶら ごま	803 kcal 31.2 g 18.6 g きのこ いも
27月	ごはん 牛乳 さばのつけ焼き 元氣サラダ 豚汁	さば とりにく はなかつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しろねぎ ごぼう しょうが にんにく	こめ さとう さつまいも	あぶら	831 kcal 32.9 g 24.3 g 果物 大豆
28火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 春雨サラダ 五目スープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく きくらげ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	826 kcal 29.9 g 24.4 g 緑黄色野菜 魚介
29水	ごはん 牛乳 焼きししゃも(3尾) おからサラダ みそ煮込みおでん	ししゃも おから ツナ とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	キャベツ とうもろこし だいこん こんにやく	こめ さとう いも	マヨネーズ	829 kcal 34.6 g 27.8 g 海そう きのこ
30木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め もやしとさっぱりあえ とうふのみそ汁	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	820 kcal 32.4 g 27.6 g 魚介 いも
31金	ごはん 牛乳 あじのしょうゆ揚げ 大根のごまマヨあえ かきたま汁	あじ とりにく うすあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	837 kcal 32.2 g 26.7 g 果物 きのこ

1月24日から30日は全国学校給食週間です ※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

日本の学校給食

学校給食の歴史は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象にして昼食を出したことが始まりといわれています。その後の給食は、太平洋戦争で一時中止になりましたが、戦争が終わり、昭和21年にララ(アメリカの民間団体)から物資が送られて給食が再開されました。こうして日本の子どもたちの栄養不足が改善されるようになりました。現在の学校給食は、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の理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



～給食の移り変わり～

※献立の内容は、発行元株式会社日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和40年	昭和52年

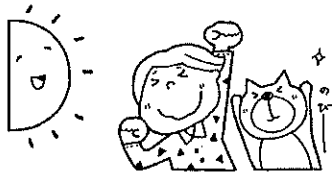
→ 現在の給食

郷土食や行事食、地場産物を取り入れるなど、バラエティ豊かです。学校給食を食に関する指導の教材として用いることができます。

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。



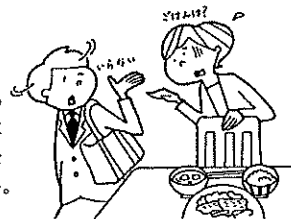
睡眠の役割

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。ほかにも、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？

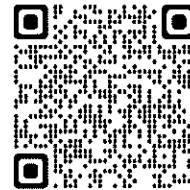
朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとり、朝は時間に余裕を持ちましょう。



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ごんのあえもの
- ・ねばねば梅しそあえ
- ・ほうれんそうのガレット
- ・もすくでさっぱりなつやさい
- ・もちもちもすくチヂミ
- ・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

入賞した作品の中から、島根中学校3年生 松本真依さんの作品を紹介します。この料理は、普通のチヂミよりも野菜をたっぷり使っているのので食べ応えがあるそうです。たくさんの食材が使っているのでも栄養満点の一品です!! 混ぜて焼くだけの簡単レシピなので、みなさんも作ってみてはいかがでしょうか。

レシピ紹介

もちもち もすくチヂミ

【材料(5人分)】

もすく…………… 120g
にんじん…………… 1/3 本
玉ねぎ…………… 1/4 個
にら…………… 1/3 袋
卵…………… 1 個
小麦粉…………… 50g
片栗粉…………… 20g
だし汁…………… 100ml※
※お湯100mlに和風顆粒だし小さじ1を溶かす
ごま油…………… 大さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
- ② ニらは根の方を切り落とし、3cm幅に切る。
- ③ もすくは水で洗い、食べやすい長さに切る。
- ④ ボウルに小麦粉、片栗粉、だし汁、卵、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤ ④に材料を加えて混ぜる。
- ⑥ フライパンにごま油の半量(大さじ1)を入れて熱し、⑤を広げて入れ、焼き色がつくまで弱火で5分程度焼く。裏返し、フライパンの縁から残りのごま油(大さじ1)を回し入れ、裏面にも焼き色をつける。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切って器に盛り、好みでポン酢やラー油をかける。