

学校給食こんだて表 令和7年1月

松江市立宍道学校給食センター (小学校)

< 今月の目標 >
感謝して食べよう

おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん		
ちやにくとなりからだを つくります		からだのちようしきとどえ びようきをよぼうします		みずものもとになり からだをうごかします		
						
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
はまち とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	あずき こめ しらたまもち さとう	ごま 乳製品 緑黄色野菜	636 27.4 17.5
とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん	しょうが とうもろこし キャベツ だいこん しめじ	こめ かたくりこ さとう ふ	あぶら アーモンド たまご 豆類	638 25.1 22.4
とりにく ぶたにく だいず おから ツナ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ えだまめ エリンギ だいこん	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら 海そう 種実	636 25.9 23.5
たら あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ のり	ピーマン さやいんげん こまつな にんじん	キャベツ ごぼう こんにやく はくさい しろねぎ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま あぶら 肉 くだもの	622 26.8 17.5
とりにく ぶたにく チキンハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう だいこん はくさい たまねぎ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら 魚介類 きのこ	624 22.4 19.3
とうにゅう ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン こむぎこ さとう パンこ じゃがいも	チョコスプレッド あぶら たまご 淡色野菜	644 22.0 22.5
ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん きくらげ	こめ じゃがいも げんまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら 小魚類 くだもの	644 28.5 18.7
いわし あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ゆず えのきたけ しろねぎ カリフラワー キャベツ しょうが	うどん かたくりこ さとう	あぶら 乳製品 いも類	628 31.7 19.5

旬の味覚
ブロッコリー・カリフラワー・白ねぎ
だいこん・はくさい・こまつな
ごぼう・ほうれんそう・はまち・さけ
しじみ・ぼんかん・ゆず

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

地場産物

米・青ねぎ・白ねぎ・にんじん・しいたけ
さつまいも・カリフラワー・じゃがいも・だいこん
はくさい・キャベツ・こまつな・ほうれんそう

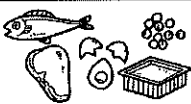
おもなざいりょう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)						
あかのしよくひん	ちやにくとなりからだを つくります	みどりのしよくひん	からだのちようしきとどえ びようきをよぼうします	きのしよくひん	エネルギー -のものになり からだをうごかします		

24日～30日は学校給食週間です！

学校給食こんだて表 令和7年1月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)

< 今月の目標 >
感謝して食べよう

おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
ちやにくとなりからだを つくります		からだのちようしきととのえ びようきをよぼうします		たんぱく-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	
はまち とり肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	あずき 米 白玉もち さとう	ごま 乳製品 緑黄色野菜	809 33.4 20.1
とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん	しょうが とうもろこし キャベツ だいこん しめじ	米 片栗粉 さとう ふ	油 アーモンド たまご 豆類	794 29.5 25.5
とり肉 ぶた肉 大豆 おから ツナ たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ 枝豆 エリンギ だいこん	米 さとう 小麦粉 片栗粉	ノンエッグ マヨネーズ 油 海そう 種実	792 30.7 26.9
たら 油あげ	牛乳 チーズ のり	ピーマン さやいんげん こまつな にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく はくさい 白ねぎ たまねぎ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま 油 肉 くだもの	775 31.6 19.7
とり肉 ぶた肉 チキンハム 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん はくさい たまねぎ	米 さつまいも さとう 片栗粉	油 魚介類 きのこ	776 26.3 21.7
豆乳 ウインナー とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン 小麦粉 さとう パン粉 じゃがいも	チョコスブレッド 油 たまご 淡色野菜	776 25.9 25.7
ぶた肉 かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん にら 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん きくらげ	米 じゃがいも 玄米 さとう 片栗粉	油 ごま油 小魚類 くだもの	800 33.4 21.1
いわし 油あげ かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ゆず えのきたけ 白ねぎ カリフラワー キャベツ しょうが	うどん 片栗粉 さとう	油 乳製品 いも類	795 39.1 22.2

旬の味覚
ブロッコリー・カリフラワー・白ねぎ
だいこん・はくさい・こまつな
ごぼう・ほうれんそう・はまち・さけ
しじみ・ぼんかん・ゆず

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

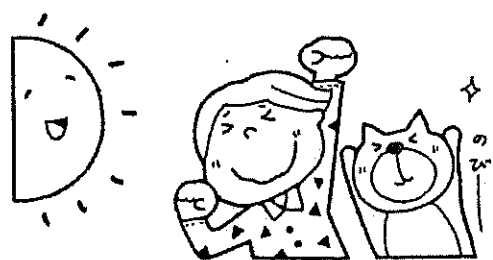
地場産物
米・青ねぎ・白ねぎ・にんじん・しいたけ
さつまいも・カリフラワー・じゃがいも・だいこん
はくさい・キャベツ・こまつな・ほうれんそう

おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
ちやにくとなりからだを つくります		からだのちようしきととのえ びようきをよぼうします		たんぱく-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	
ウインナー ツナ とり肉	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん エリンギ	パン さとう 白いんげん豆 さつまいも 片栗粉	油 大豆製品 種実	855 34.4 32.3
さつまあげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	白ねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ なめこ	米 さとう 片栗粉	油 ごま 小魚類 緑黄色野菜	805 29.0 23.8
さけ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん 青ねぎ	はくさい たくあん だいこん しいたけ ぼんかん	米 小麦粉	ごま 肉 豆類	781 33.2 19.7
きな粉 とり肉 ウインナー ツナ	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ ごぼう	パン さとう じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ 海そう くだもの	828 32.7 31.6
さわら 納豆 かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ 梅 ゆず こんにゃく はくさい ごぼう 白ねぎ	米 さとう さつまいも	 緑黄色野菜 種実	779 35.3 21.5
ぶた肉 とり肉 しじみ みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ とうもろこし だいこん にんにく	米 片栗粉 さとう	ごま 油 海そう 淡色野菜	777 32.8 21.6
ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ はくさい	米 さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 小魚類 くだもの	853 33.0 29.0
あご野焼き たまご 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 青のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ だいこん はくさい こんにゃく	米 小麦粉 さとう 片栗粉	油 ごま ごま油 乳製品 きのこ	837 33.3 25.4

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？休み明けで、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

1日を元気にスタートさせるために、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も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。



給食レシピ(4人分)



ドライカレー(14日)

・とりひき肉	100g
・ぶたひき肉	100g
・油	小さじ1/2
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・塩	少々
・カレー粉	小さじ1
・たまねぎ	小1こ
・にんじん	1/5本
・小麦粉	小さじ1
・水煮大豆	50g
・トマト	1/4こ
・ケチャップ	大さじ2
・赤ワイン	小さじ1
・ウスターソース	小さじ2
・さとう	小さじ1/4

A

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、トマトはさいのめ切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出るまで炒めたら、とりひき肉、ぶたひき肉、塩、カレー粉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら小麦粉をふるいながら入れ、さらに炒めて水煮大豆、トマトを入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料を入れて炒め、水気がなくなるまで煮詰める。

さわらのゆずこしょう焼き(28日)

・さわら切身	4切
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1
・さとう	小さじ1
・ゆずこしょう	小さじ1/2

A

【作り方】

- ① さわらをAの調味料に30分くらいつけ込む。
- ② ①のさわらを焼く。

さわらをさけやとり肉などに変えてもおいしいですよ。