

2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を知ろう

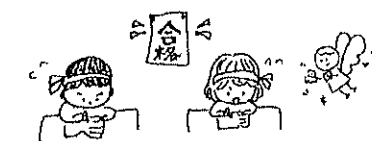
北センター校区

★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 2月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
		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				
3・月	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのカレーあげ ・だいずサラダ ・けんちんじる	いわし ローズハム だいず とうふ あぶらあげ	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 ごぼう	ごはん おぎ かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 664 中 816
		節分献立						
4・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげの オイスターソースいため ・アーモンドあえ ・いもだんごのみそしる	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	れんこん キャベツ だいこん こんにゃく しめじ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	小 631 中 793
5・水	・セルフメンチカツサンド (まるパン・メンチカツ) ・ぎゅうにゅう ・いりとりサラダ ・あすこことたまごのスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん あすこ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう かたくりこ	あぶら	小 636 中 826
6・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのごまだれかけ ・ねばねばうめしそあえ	ぶたにく さわら なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん モロヘイヤ オクラ あおじそ	たまねぎ こんにゃく キャベツ うめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 678 中 841
		「野菜を使ったおかずレシピ」の入賞作品						
7・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの ケチャップあえ ・パンサンスー ・ちゅうかスープ	ぶたにく とりレバー ローズハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり きくらげ はくさい もやし	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 643 中 812
10・月	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのこうそうやき ・グリーンサラダ ・ポルシチ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ バジル ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	りんごパン さとう じゃがいも	あぶら	小 690 中 871
		味めぐり：ロシア						
12・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげどうふのにくみそかけ ・あまぎあえ ・のっぺいじる	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	だいこん きゅうり はくさい こんにゃく しいたけ	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	小 622 中 792
13・木	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・ごぼうのごまマヨあえ ・ふゆやさいのみそしる	とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ だいこん はくさい しいたけ	ごはん おぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 639 中 791
14・金	・めかぶいりこめこうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・きりぼしだいこんと じゃがいものソテー	かまぼこ あぶらあげ あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ しろねぎ だいこん	こめこうどん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	小 647 中 802

北センター校区



日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
		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				
17・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらとれんこんのあげに ・しらあえ ・ぶたじる	たら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	れんこん しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	小 659 中 815
18・火	・ほうれんそうと だいこんのキーマカレー ・ぎゅうにゅう ・チーズとポテトのソテー ・いよかん	ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ りんご いよかん	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら	小 670 中 825
19・水	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソースかけ ・げんまいり ふゆやさいサラダ ・にくだんごとはくさいのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	りんご カリフラワー だいこん たまねぎ はくさい	パン さとう かたくりこ げんまい	あぶら チョコクリーム	小 684 中 840
20・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのなんばんづけ ・なのはなのおひたし ・はるさめのすましじる	ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン なのはな にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 653 中 812
21・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれのいからあげ ・おきあらめのいために ・なめこのみそしる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ あじふんまつ	さやいんげん にんじん	こんにゃく だいこん はくさい なめこ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 642 中 801
		竹島の日献立						
25・火	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・じゃがいものコロッケ ・かいそうサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ だいこん はくさい	ソフトめん こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 696 中 874
26・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ★ひじきのごまマヨあえ ・まつえさんしいたけの かきたまじる	さば みそ ローズハム たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 652 中 843
27・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・げんきサラダ ・あすこのみそしる ・とうにゅうだいふく	とりにく ローズハム かつおぶし とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	トマト にんじん あすこ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん もやし	ごはん かたくりこ さとう だいふく	あぶら	小 679 中 829
		応援献立						
28・金	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの トマトソースかけ ・だいこんのサラダ ・かぼちゃのとうにゅうスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし マッシュルーム	パン さとう	あぶら	小 681 中 867

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、にんじん、こまつな
キャベツ、はくさい、白ねぎ
カリフラワー、ブロッコリー、しいたけ

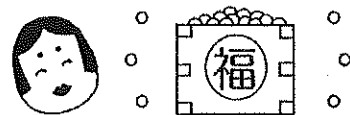
❀❀ 2月のこんだてだより ❀❀

2月は立春を迎え、暦の上では春となりますがまだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。

行事食の紹介

～節分献立～ 2月2日は節分です

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。「みんなが健康で幸せに過ごせますように…」という願いを込めて、悪いものを追い払い、福をよびこむ風習があります。



『豆』



豆には「悪いものを追い払う力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。また、年の数だけ豆を食べて一年を健康に過ごせるように願います。

給食では、やわらかく蒸してある大豆を入れて、「大豆サラダ」にしました。

『いわし』



いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげは、鬼が苦手とされています。鬼を追い払うために、いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾るところもあります。

給食では、開いたいわしにカレー粉をつけて揚げました。

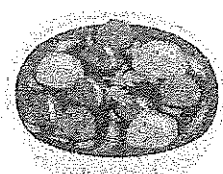
今月の味めぐりは「ロシア」です



ロシアは、世界一面積の大きい国です。地球の北に位置し、冬は寒さが厳しくなります。そのため、バターやチーズを使った濃厚な料理やスープ料理など、体が温まる料理がよく食べられています。

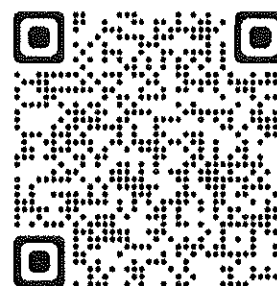
【ボルシチ】

ロシアで広く親しまれているスープ料理のひとつです。本場は、赤むらさき色をした「ビーツ」という野菜が入り、まっ赤なスープになります。日本のみそ汁のように、地方によって具材や味つけがさまざまなのも特徴です。給食では、牛肉やじゃがいも、玉ねぎなどの具材に、トマトを入れたスープにしました。



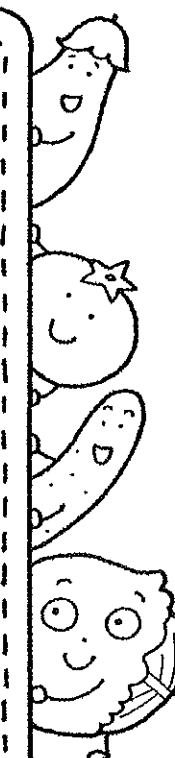
作ってみよう！「野菜を使ったおかずレシピ」

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お応募がありました。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こんのあえもの
- ・ねばねば梅しそあえ
- ・ほうれんそうのガレット
- ・もずくでさっぱりなつやさい
- ・もちもちもずくチヂミ
- ・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



2月の献立には入賞作品のうち、「ねばねば梅しそあえ」が登場します!!キャベツ・モロヘイヤ・オクラ・青じそを納豆と調味料であえました。モロヘイヤ・オクラ・納豆のネバネバで食べやすく、元気が出そうなサラダですね。お楽しみに♪

ひじきのごまマヨあえ

【材料(4人分)】

- | | | |
|-----------|--------|---|
| ・乾燥ひじき | 5g | |
| ・さとう | 小さじ1/2 | A |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1 | |
| ・ロースハム | 2枚 | |
| ・キャベツ | 80g | |
| ・白いりごま | 大さじ1 | B |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 | |
| ・こいくちしょうゆ | 少々 | |

【作り方】

※ 給食では衛生管理上、材料を全て加熱しています。

- ① 乾燥ひじきを水で戻した後、Aの調味料で下煮する。
- ② キャベツは短冊切りにして塩もみをし、水気をきる。
- ③ ロースハムは、短冊切りにする。
- ④ ひじきとハムとキャベツをBの調味料であえる。

Let's cook!

