

2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を知ろう

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 2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 もとになるしよくひん		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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 ・ 月	・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 839
4 ・ 火	・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 ロースハム 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 かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	小 659 中 820
5 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあけの 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	あつあけ 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 こんにやく 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
6 ・ 木	・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 ・いろどりサラダ ・あすっ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 あすっこ	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 637 中 827
7 ・ 金	・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 こんにやく 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
10 ・ 月	・とりそばろごはん ・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 さとう	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 634 中 795
12 ・ 水	・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
13 ・ 木	・むぎいりごはん ・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 おぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 639 中 788
14 ・ 金	・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 674 中 830

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 もとになるしよくひん		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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 ・ 月	・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 680 中 866
18 ・ 火	・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 ・あすっこのみそしる ・とうにゅうだいふく	とりにく ロースハム 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 あすっこ	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 828
19 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのごまだれかけ ・ねばねばうめしめあえ	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 こんにやく 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
20 ・ 木	・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 ・ボルシチ	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 パンこ さとう じゃがいも	あぶら	小 691 中 872
21 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれいのからあげ ・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	こんにやく 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
25 ・ 火	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ・あげとうふのにくみそかけ ・あまずあえ ・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 こんにやく しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	小 608 中 768
26 ・ 水	・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 692 中 877
27 ・ 木	・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 ロースハム 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 661 中 854
28 ・ 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 ロースハム 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

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



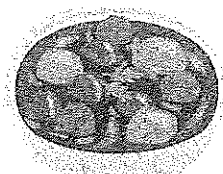
ロシアは、世界一面積の大きい国です。地球の北に位置し、冬は寒さが厳しくなります。そのため、バターやチーズを使った濃厚な料理やスープ料理など、体が温まる料理がよく食べられています。

【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。

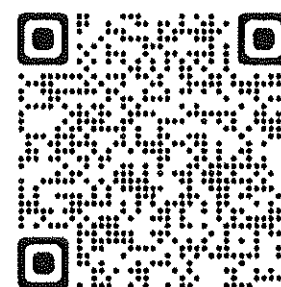
本場は、赤むらさき色をした「ビーツ」という野菜が入り、まっ赤なスープになります。日本のみそ汁のように、地方によって具材や味つけがさまざまなのも特徴です。

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!

