

学校給食こんだて表 令和7年2月

松江市立中央学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>
日本の食文化を知ろう



主な材料									
あかの食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になります		エネルギーのもとになり 体を動かします					
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	ごはん	いわしのおかか げんきサラダ うちまめじる	いわし チキンハム かつおぶし とりにく あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	617 25.3 20.9
4火	ちゅうかめん	とんこつみそラーメン あげギョーザ(1人2こ) パンパンジーサラダ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ もやし にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング 乳製品 緑黄色野菜	613 27.2 21.9
5水	ごはん	さばのピリからやき ほうれんそうと ひじきのあえもの とうふのすましじる	さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう あおねぎ にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう	ごまあぶら 肉類 いも類	638 24.6 25.2
6木	わかめごはん	あげだしとうふのみぞれかけ ごまマヨネーズあえ とりだんごのみそしる	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ はくさい キャベツ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 魚介類 くだもの	632 21.1 23.5
7金	りんごパン	てりやきチキン ポテトとチーズのソテー やさいとまめのスープ	とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん はくさい えだまめ しょうが	りんごパン さとう じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ たまご 緑黄色野菜	670 30.2 24.3
10月	ごはん	たらちりソース ナムル ごもくスープ	たら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あおねぎ トマト ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら 乳製品 豆類	602 27.5 19.0
12水	ごはん	ぶたにくとねぎのさっぱり アーモンドあえ とうにゅういりみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しめじ こんにゃく ねぎ ごぼう しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド 海そう いも類	620 29.4 19.8
13木	ごはん	さわらのごまだれかけ なっとうサラダ もずくのみそしる	さわら なっとう チキンハム みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ たまご くだもの	669 26.6 24.9
14金	ごはん	チキンカレーライス オムレツ じゃこサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん みずな	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら 大豆製品 緑黄色野菜	627 24.3 17.4

旬の味覚

春菊・ほうれんそう・高菜
白ねぎ・菜の花・あすこ
こまつな・さけ・いわし
はっさく

※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。

主な材料									
あかの食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になります		エネルギーのもとになり 体を動かします					
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
17月	ごはん	とりにくのゆずみそかけ おひたし ごまキムチじる	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あすこ にんじん	はくさい だいこん はくさいキムチ こんにゃく ねぎ ゆず	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら 小魚 きのこ	663 28.4 21.7
18火	コッペパン メープルジャム	さけのマヨパンこやき やさしいサラダ カリフラワーのクリームスープ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ カリフラワー	パン メープルジャム パンこ しろいんげんまめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら 大豆製品 くだもの	649 29.4 22.7
19水	ごはん	ぶたれんこん ポテトサラダ よしのじる	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん キヌサヤ	れんこん きゅうり こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ しめじ しょうが	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ 海そう 豆類	654 27.3 23.2
20木	ごはん	あじのこうみフライ おきあらめのいために あつあげのみそしる	あじ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん あおねぎ	こんにゃく たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま たまご いも類	614 24.4 20.4
21金	コッペパン	セルフミートサンド オクラと きりぼしだいこんのあえもの ABCスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら 乳製品 淡色野菜	630 27.5 22.1
25火	ごはん	とりにくのしおからあげ あすこのごまあえ かまぼこのすましじる	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	あすこ にんじん あおねぎ	とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ レモン	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま たまご 緑黄色野菜	634 25.9 21.6
26水	ごはん	ハンバーグトマトソースかけ こんにゃくサラダ はくさいのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	こんにゃく もやし たまねぎ はくさい りんご	こめ こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら 乳製品 きのこ	631 26.3 19.5
27木	ごはん	みそにこみおでん やしししゃも(1人2尾) はるさめのすのもの	とりにく さつまあげ みそ あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう ししゃも	チンゲンサイ にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく	こめ さといも はるさめ さとう	淡色野菜 種実	635 28.9 19.1
28金	ごはん	こんさいいりメンチカツ こんぶあえ こうやとうふのみそしる	ぶたにく とりにく こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	れんこん たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら 魚介類 くだもの	613 23.3 17.8

地場産物

ほうれんそう・こまつな・水菜・カリフラワー
じゃがいも・ねぎ・はくさい・キャベツ
あすこ・松江市内産米・しいたけ・あらめ

学校給食こんだて表 令和7年2月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>
日本の食文化を知ろう



3月	ごはん 	 いわしのおかか煮 元気サラダ 打ち豆汁 	いわし チキンハム かつおぶし とり肉 油あげ 大豆 みそ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ	米 さとう じゃがいも	油 くだもの 種実類	777 29.9 24.1
4火	中華めん 	 とんこつみそラーメン あげギョーザ(1人3こ) パンパンジーサラダ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ もやし にんにく	中華めん 小麦粉	油 ごま ドレッシング 乳製品 緑黄色野菜	799 34.5 26.7
5水	ごはん 	 さばのピリ辛焼き ほうれんそうと ひじきのあえもの とうふのすまし汁	さば とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき	ほうれんそう 青ねぎ にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 さとう	ごま油 肉類 いも類	798 28.8 28.8
6木	わかめごはん 	 あげだしとうふのみぞれかけ (1人2こ) ごまマヨネーズあえ とりだんごのみそ汁	とうふ とり肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ はくさい キャベツ しょうが	米 片栗粉 さとう	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ 魚介類 くだもの	795 25.1 27.8
7金	りんごパン 	 照り焼きチキン ポテトとチーズのソテー 野菜と豆のスープ	とり肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん はくさい 枝豆 しょうが	りんごパン さとう じゃがいも 白いんげん 豆 金時豆	油 たまご 緑黄色野菜	841 36.1 28.1
10月	ごはん 	 たらのチリソース ナムル 五目スープ	たら ぶた肉 油あげ	牛乳	青ねぎ トマト ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ	米 小麦粉 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油 乳製品 豆類	753 32.5 21.3
12水	ごはん 	 ぶた肉とねぎのさっぱり煮 アーモンドあえ 豆乳入りみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しめじ こんにゃく ねぎ ごぼう しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 さとう 片栗粉	油 アーモンド 海そう いも類	774 34.7 22.3
13木	ごはん 	 さわらのごまだれかけ 納豆サラダ もずくのみそ汁	さわら 納豆 チキンハム みそ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ	米 片栗粉 さとう	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ たまご くだもの	833 31.3 28.6
14金	ごはん 	 チキンカレーライス オムレツ じゃこサラダ	とり肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく りんご	米 じゃがいも さとう	油 大豆製品 緑黄色野菜	797 30.0 20.8

旬の味覚

春菊・ほうれんそう・高菜
白ねぎ・菜の花・あすこ
こまつな・さけ・いわし
はっさく

※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。

17月	ごはん 		とり肉のゆずみそかけ おひたし ごまキムチ汁	とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	あすっこ にんじん	はくさい だいこん はくさいキムチ こんにゃく ねぎ ゆず	米 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油 小魚 きのこ	826 33.4 24.8
18火	コッペパン メープルジャム 		さけのマヨパン粉焼き 野菜サラダ カリフラワーのクリームスープ	さけ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ カリフラワー	パン メープルジャム パン粉 白いんげん豆 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油 大豆製品 くだもの	822 38.5 27.2
19水	ごはん 		ぶたれんこん ポテトサラダ 吉野汁	ぶた肉 ハム とうふ 油あげ	牛乳	ピーマン にんじん キヌサヤ	れんこん きゅうり こんにゃく 枝豆 だいこん しめじ ねぎ しょうが	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ 海そう 豆類	817 32.2 26.6
20木	ごはん 		あじの香味フライ 隠岐あらめのいため煮 厚揚げのみそ汁	あじ とり肉 みそ 油あげ	牛乳 あらめ	にんじん 青ねぎ	こんにゃく たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま たまご いも類	767 28.7 22.9
21金	コッペパン 		セルフミートサンド オクラと切干大根のあえもの ABCスープ 野菜を使った おかずレシピ 入賞作品	ぶた肉 牛肉 大豆 ツナ ウインナー	牛乳	にんじん オクラ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油 乳製品 淡色野菜	793 33.2 25.8
25火	ごはん 		とり肉の塩からあげ あすっこのごまあえ かまぼこのすまし汁	とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳	あすっこ にんじん 青ねぎ	とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ レモン	米 片栗粉 さとう	油 ごま たまご 緑黄色野菜	795 30.6 24.6
26水	ごはん 		ハンバーグトマトソースかけ こんにゃくサラダ はくさいのみそ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	こんにゃく もやし たまねぎ はくさい りんご	米 小麦粉 さとう	ごま ごま油 乳製品 きのこ	805 31.9 23.1
27木	ごはん 		みそ煮込みおでん 焼きししゃも(1人3尾) 春雨の酢のもの	とり肉 さつまあげ みそ 油あげ チキンハム	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく	米 さといも 春雨 さとう	淡色野菜 種実	804 36.0 22.3
28金	ごはん 		根菜入りメンチカツ こんぶあえ 高野豆腐のみそ汁	ぶた肉 とり肉 高野豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	れんこん たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 魚介類 くだもの	765 27.5 19.8

地場産物

ほうれんそう・こまつな・水菜・カリフラワー
じゃがいも・ねぎ・はくさい・キャベツ
あすこ・松江市内産米・しいたけ・あらめ

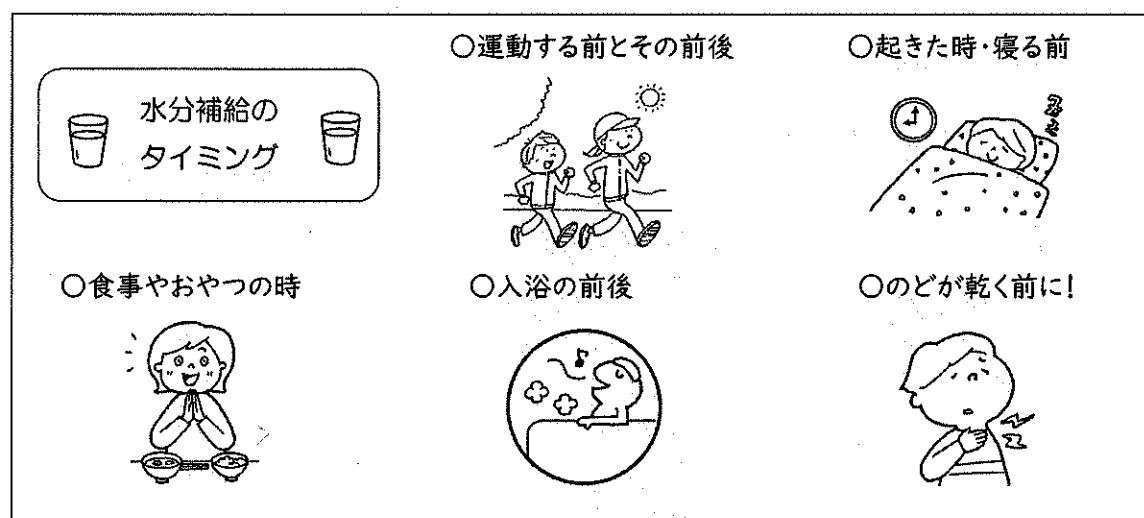
2月 給食だより

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けないよう健やかな体を作りましょう。

寒い時期にも・・・水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

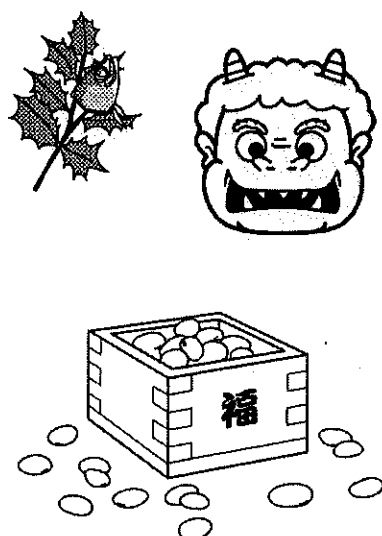
冬は、乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥がかぜの原因になることもあります。のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



行事食 ～節分～

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけになりました。今年は、2月2日が節分です。

節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



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返事がきました。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♪



給食では、2月21日に
おくらと切り干しだいこんのあえものを
取り入れています。

〈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



給食レシピ（4人分）

とり肉の塩からあげ（25日）

- | | | |
|--------|--------|---|
| ・とりもも肉 | 250g | A |
| ・塩 | 小さじ1/2 | |
| ・こしょう | 少々 | |
| ・酒 | 大さじ1 | |
| ・レモン果汁 | 小さじ1/2 | |
| ・かたくり粉 | 適量 | |
| ・揚げ油 | 適量 | |

【作り方】

- ① とり肉を食べやすい大きさに切る。
- ② とり肉をAの調味料に30分程度つける。
- ③ ②にかたくり粉をまぶして、とり肉の中に火が通るまで油で揚げる。

からあげは、人気メニューのひとつです。
下味にレモンが入っているので、塩分を控える
ことができますよ。