



学校給食こんだて表

令和7年9月

松江市立東出雲学校給食センター



9月

今月の目標

・夏バテの心と体をリフレッシュしよう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	ごはん ぶたにくとピーマンのスタミナいため ほうれんそうののりナムル にくだんごいりほろろスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 のり	ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあがら ごま
2火	むぎごはん さばのトマトレモンソースかけ おかかえ なつやさいのみそしる	さば かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな かぼちゃ オクラ	レモン たまねぎ きゅうり なす	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら
3水	コッパパン くろまめきなこクリーム ハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト えだまめ にんじん	キャベツ きゅうり きピーマン セロリー たまねぎ がなしめじ	パン さとう じゃがいも	くろまめきなこ クリーム ドレッシング
4木	てつぱんたっぷりキーマカレーライス (むぎごはん キーマカレー) ベーコンとポテトのチーズソテー にじっせいきなし	ぶたにく きゅうにく だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ りんご とうもろこし にじっせいきなし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
5金	ごはん いわしのうめみそに しらあえ キムチにじやが	いわし みそ とうふ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ はくさいキムチ うめ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま あがら
8月	ひやしちゅうか (ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかのスープ) あげギョーザ(小2こ、中3こ) にらたまスープ	ハム ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト にら	きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ	あぶら
9火	むぎごはん とりのからあげ いそかえ かしまじる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
10水	ホットドッグ (コッパパン ウインナー) げんきサラダ フルーツポンチ	ウインナー ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイナップル もも ナタデココ	パン さとう だんご ゼリー	あぶら
11木	むぎごはん あじのこうみフライ ひじきとツナのマヨネーズあえ さわにわん	あじ ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし えのきたけ	こめ むぎ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま
12金	ぶたどん (ごはん ぶたどんのぐ) めかかえ とうふとこまつなのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 めかか	にんじん こまつな	たまねぎ さとう きゅうり こんにゃく	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら

日(曜)	こんだて	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16火	むぎごはん カレーのからあげ なつとうあえ とんじり	カレー なつとう みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし だいこん ごぼう うめ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら
17水	キャロットパン タンドリーチキン アーモンドサラダ クラムチャウダー	とりにく とうにゅう ヨーグルト ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん こまつな パセリ	レモン キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	アーモンド オリーブあぶら
18木	むぎごはん やきししゃも(2本) うめこんがえ こうやどうふのたまごじ	ししゃも とりにく こうやどうふ たまご	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ がなしめじ ごぼう しるねぎ うめ	こめ むぎ さとう かたくりこ	
19金	もずくどん (ごはん もずくどんのぐ) だいずサラダ ごまキムチじり	ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 もずく	ほうれんそう だいこんば	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん えのきたけ はくさいキムチ	こめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあがら ごま
22月	ごはん さけのきのこあんかけ きりほしだいこんのやみつきあえ あきなすとあつあげのみそしる	さけ ああげ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ がなしめじ きりほしだいこん きゅうり キャベツ なす	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあがら
24水	コッパパン いちごジャム オムレツ ビーンズサラダ アイルランド アイリッシュシチュー	たまご だいず ハム とりにく	牛乳	えだまめ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	パン じゃがいも むぎ しろうばんめ レッドキドニー かたくりこ いちごジャム	ドレッシング あぶら
25木	むぎごはん あじつけのり しろみぎかなのまつちやじおかけ キャベツのこまつあえ しんじこのしじみじり	たら しじみ とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん まうちや	キャベツ しろねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま
26金	ガンボスープ (ごはん ガンボスープ) チキンナゲット(小2こ、中3こ) チーズサラダ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト オクラ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎ パンこ	あぶら
29月	フィッシュバーガー (まるパン かつおフライ) ツナとかいそうのサラダ さつまいものとうにゅうポタージュ	かつお とうにゅう ツナ	牛乳 あかとさかのり しろとさかのり こんぶ わかめ しろふのり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン さとう さつまいも パンこ	あぶら
30火	たかなとにくのそぼろごはん (むぎごはん たかなとにくのそぼろ) れんこんのからしマヨあえ だごじる	ぶたにく だいず しん とりにく あぶらあげ	牛乳	たかな にんじん はねぎ	れんこん さやうり キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう すいとん	ごまあがら ノンエッグ マヨネーズ

9月1日は防災の日

もしもの時のために、食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するのを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



9月15日は敬老の日

一緒に会食しているいろいろな話を聞いてみましょう

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	630kcal	792kcal
たんばく質	26.9g	32.3g

9月給食だより

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに



朝ごはんをよく



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

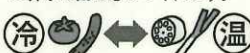
◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



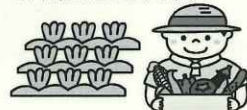
◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



9月24日(水)～9月30日(火)
「小泉八雲ゆかりの地献立」について紹介します。

松江ゆかりの作家・小泉八雲(ラフカディオ・ハーン)は、ギリシャで生まれ、アイルランドで育ちました。19歳でアメリカに渡り、新聞記者、作家として活動する中で日本に興味を持ち、来日しました。松江市へは、島根県尋常中学校の英語教師として赴任しました。日本の文化や風習に関心を持ち、「怪談」など日本に関する多くの著書を執筆しました。

9月29日(月)から放送開始となるNHKの連続テレビ小説「ばけげん」は、小泉八雲の妻「セツ」が主人公のモデルになった物語です。

9月の給食では、小泉八雲がこどもの頃に住んでいた「アイルランド」、多大な影響を受けた「ニューオーリンズ」、来日してセツと出会った「松江市」、その後、移り住んだ「熊本県熊本市」やよく訪れた「静岡県焼津市」に関わる料理を提供します。

ばけげん



小泉八雲とセツが出会ったまち 松江

アイルランド ★アイリッシュシチュー★
小泉八雲が幼少期に住んでいたアイルランドの郷土料理です。本場はラム肉を使用しますが、給食では鶏肉を使用します。タイムやセロリーなどの香味野菜が風味を出します。

ニューオーリンズ ★ガンボスープ★
「ガンボ」とは「okra」のことです。クレオール料理(ニューオーリンズ地域を中心とする、複数の食文化が混合して形成された独特の料理)を代表する料理です。



松江市
★白身魚の抹茶塩かけ★
茶どころとして知られる松江市ならではの一品です。松江市内のお茶屋さんの抹茶を使用します。
★宍道湖のしじみ汁★
国内の漁獲量日本一を誇る宍道湖のしじみを使ってみそ汁を作ります。



静岡県焼津市
★かつおフライ、ツナと海藻のサラダ★
港町として知られる焼津市では、まぐろやかつおなど、様々な魚が水揚げされています。ツナ缶は静岡県が生産量日本一です。



熊本県熊本市
★れんこんのからしマヨ和え★
熊本県の郷土料理「からしれんこん」をアレンジし、サラダに和からしを少し入れます。
★だご汁★
「だご」とは熊本弁で「だんご」を意味し、だんご汁とも呼ばれます。熊本県の郷土料理です。

