

9月の こんだて



献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

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 9月)

		あかのしよくひん おもにからだをつくる ものになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの ものになるしよくひん		エネルギー (kcal)
								
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 ・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのうめみそに ・おからサラダ ・けんちんじる	いわし おから とりこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ しいたけ だいこん ごぼう きゅうり しろねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 636 中 796
2 ・火	・てりやきハンバーガー (まるパン てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・やさしいとまめのスープ	ぶたにく とりこ パンに具をはさんで 食べます!	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり マッシュルーム	パン さとう かたくりこ じゃがいも ひよこめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	あぶら	小 635 中 813
3 ・水	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんの ベーコンいため ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニ なす りんご だいこん もも パイナップル みかん なし	ごはん ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 669 中 834
4 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★さわらのごまだれかけ ・アーモンドあえ ・かしまじる	さわら あぶらあげ みそ 献立リレー：鹿島センター	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド	小 655 中 817
5 ・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・とりこくなしソースかけ ・カラフルサラダ ・コンソメスープ	ハム とりこ	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	なし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こくとうパン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	小 655 中 834
8 ・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・ごまずあえ ・さわにわん	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごま	小 661 中 820
9 ・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・こじょうゆみそのしそあえ ・かいそうたつぷりみそしる	あじ とりこ みそ かまぼこ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん こまつな あおじそ 味噌ぐり：隅岐	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら	小 622 中 798
10 ・水	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・ひじきのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	小 643 中 811
11 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーのあじに ・じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぶたにく とりこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きくらげ もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 687 中 862
12 ・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・ごまあえ ・なつやさいのみそしる	あぶらあげ ぶたにく とりこ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん オクラ トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ なす ごぼう	ごはん さとう	ごま	小 653 中 806

24・26・29・30日:
「小泉八雲
ゆかりの地献立」

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)
16・火	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりこくこうそうやき ・キャロットサラダ ・キャベツとあさりのスープ	とりこ ツナ あさり	ぎゅうにゅう	パセリ バジル にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら きなこクリーム	小 658 中 809
17・水	・とりそばごはん ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズののりあえ ・さつまいものみそしる	とりこ あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	小 676 中 836
18・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう きびなご	こまつな にんじん あおねぎ	はくさいキムチ たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	小 678 中 847
19・金	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・ミートボールの ケチャップソース ・やさしいサラダ ・どうにゅうスープ	ぶたにく ロースハム とりこ どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ しめじ	パン メープルジャム さとう かたくりこ	あぶら	小 660 中 817
22・月	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・なっとうあえ ・あきなすのみそしる	ぶたにく なっとう みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ うめ なす	ごはん さとう かたくりこ げんまい	あぶら	小 652 中 813
24・水	・たかなめし ・ぎゅうにゅう ・れんこんのからしマヨあえ ・だごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりこ	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん あおねぎ	れんこん きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう すいどん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 698 中 863
25・木	・カレーなんばんうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃんフライ ・わふうマヨサラダ	とりこ あぶらあげ ニギス こめこいり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー まっちゃん	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ どうもろこし	こめこ うどん こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 806
26・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・くろはんべんいりきんぴらごぼう ・じゃこあえ ・はなふのすましじる ・ヘルンクッキー	ぶたにく くろはんべん どうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ふ こめこ てんさいどう	あぶら ごま アーモンド	小 709 中 865
29・月	・ごはん ・あじつけのり ・ぎゅうにゅう ・あじのあまずあんかけ ・おちやサラダ ・しんじこのしじみじる	あじ ハム しじみ みそ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン あおねぎ せんちゃん	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 655 中 811
30・火	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・コルカノン ・アイリッシュシチュー	たまご ベーコン ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ	パン はちみつ じゃがいも おおむぎ かたくりこ	マーガリン あぶら	小 657 中 819

☆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、たまねぎ、じゃがいも、
こまつな、さつまいも、あおねぎ、
かぼちゃ、しじみ

学校給食摂取基準
エネルギー



(小) 650kcal (中) 830kcal



9月のこんだてだより



夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

9月の4日間「小泉八雲ゆかりの地献立」を提供します。

この秋放送開始となる NHK の連続テレビ小説「ばけけ」は、松江市にゆかりのある作家「小泉八雲」の妻「セツ」がモデルとなった物語です。

小泉八雲がこどもの頃に住んでいた「アイルランド」、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やよく訪れた静岡県焼津市の特産品や郷土料理を提供します。

アイルランド献立

★コルカノン★

じゃがいもを使ったアイルランドの伝統料理です。

★アイリッシュシュチュー★

小泉八雲が好きだった牛肉と、野菜を煮込んだアイルランドの郷土料理です。

焼津献立

★黒はんぺん入りきんぴらごぼう★

「黒はんぺん」は、焼津市の名産品です。魚のすり身だけでなく皮も入るため、黒っぽい色をしています。

★じゃこあえ★

「ちりめんじゃこ」も焼津市の名産品です。野菜とちりめんじゃこを合わせたあえものです。

熊本献立

★高菜めし★

高菜の漬け物を使った、熊本県の郷土料理です。ひき肉と高菜漬けを炒めたものをごはんのにせて食べます。

★れんこんのからしマヨあえ★

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。

松江献立

★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、みそ味のしじみ汁を作ります。

★お茶サラダ★

茶どころとして知られる松江市でよく飲まれる「煎茶」を粉にしてサラダに加えます。

★味付けのり★

小泉八雲とセツのイラスト入りパッケージです。

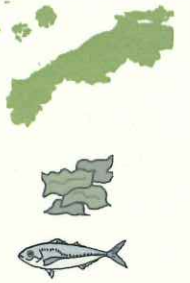
この日は、デザートとして、松江市の洋菓子店で作っていただいたクッキーを出します。島根県産の米粉やてんさい糖などを使って、みなさんがおいしく食べられるよう考えてくださったクッキーです。お楽しみに！



今月の味めぐりは「隠岐」です

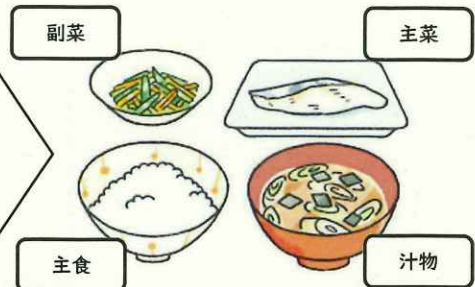
隠岐諸島はまわりを海に囲まれ、新鮮な魚介類や様々な種類の海藻が獲れます。今月の給食では、「もずく」や「わかめ」などの海藻をたっぷり使ったみそ汁と骨付き「あじ」のから揚げを出します。

また、隠岐の海士町では、家庭で代々作り継がれている「こじょうゆみそ」とよばれる調味料がよく使われています。「こじょうゆみそ」を仕込む夏の時期には、夏野菜やサザエなどと合わせて食べられるそうです。給食では、きゅうりやキャベツに青じそを加え、みそで味付けします。



栄養バランスのよい食事をしよう

主食+主菜(魚や肉)+副菜(野菜)+汁物の組み合わせにすると栄養のバランスがとれます。また、できるだけ食材の種類を多くとることもポイントです。



Let's cook!

さわらのごまだれかけ

他の魚や肉にかえてもおいし
いですよ!

【材料(5人分)】

・さわらの切り身 5切れ(1切れ50g程度)
・片栗粉 適量
・揚げ油
・いりごま 大さじ1
・こいくちしょうゆ 大さじ1
・さとう 大さじ1
・水 40cc

【作り方】

- ① さわらの切り身に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② いりごまは、かるくする。
- ③ A を合わせて火にかけ、②を加える。
- ④ 揚げたさわらに③をかける。

