

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

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 9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・月	・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 とりにく	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 こんにやく 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
2・火	・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	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
		献立リレー：鹿島センター						
3・水	・てりやきハンバーグ (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 とりにく	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 ひよこまめ あおえんどうまめ あかかんげんまめ	あぶら	小 635 中 813
4・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのおやき ・ごまざあえ ・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
5・金	・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 とうふ 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	あぶら	小 655 中 821
8・月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのなしソースかけ ・カラフルサラダ ・コンソメスープ	ハム とりにく	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
9・火	・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 ペーコンいため ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく ぶたレバー ペーコン	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
10・水	・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 とりにく 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 こんにやく 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 632 中 791
11・木	・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 とうふ みそ	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 はるまき	ごま ごまあぶら あぶら	小 643 中 812
12・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくののだのふくめに ・ごまあえ ・なつやさいのみそしる	あぶらあげ ぶたにく とりにく 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

西センター校区

16日～19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	・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 ・おちゃサラダ ・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	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 651 中 809
		松江献立						
17・水	・ごはん ・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 ぎゅうにく 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
		アイルランド献立						
18・木	・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	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	たかなめし 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 すいとん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 698 中 863
		熊本献立						
19・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・くろはんぺん ・じゃこあえ ・みそスープ ・ヘルクツッキー	ぶたにく くろはんぺん ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ざやいんげん こまつな チンゲンサイ トマト	こんにやく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう こめ てんさいとう じゃがいも	ごまあぶら ごま アーモンド	小 720 中 876
		焼津献立						
22・月	・ごはん ・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 ・とうにゅうスープ	ぶたにく ローズハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	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 じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 679 中 841
24・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーのあげに ・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 とりレバー あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きくらげ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも はるまき	あぶら ごまあぶら ごま	小 690 中 870
25・木	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズのりあえ ・さつまいものみそしる	とりにく 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 835
26・金	・カレーなんばんうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃフライ ・わふうマヨサラダ	とりにく あぶらあげ ニギス	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	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ どうもろこし	こめ うどん こむぎ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 806
		こめこいり						
29・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのこうそうやき ・キャロットサラダ ・キャベツとあさりのスープ	とりにく 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	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	小 616 中 764
30・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・こじょうゆみそそのしそあえ ・かいそうたつぷりみそしる	あじ とりにく みそ かまぼこ あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん こまつな あおじそ	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
		味めぐり：隠岐						

☆行事、材料の都合などで献立
を変更場合があります。
☆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「ばけげん」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

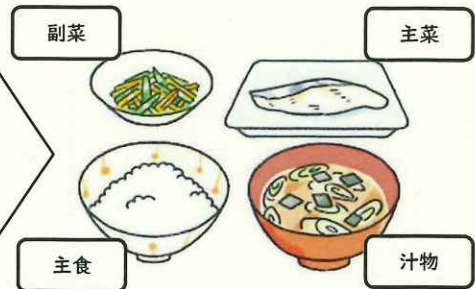
隠岐諸島はまわりを海に囲まれ、新鮮な魚介類や様々な種類の海藻が獲れます。今月の給食では、「もずく」や「わかめ」などの海藻をたっぷり使ったみそ汁と骨付き「あじ」のから揚げを出します。

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す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。

