

学校給食こんだて 令和7年 9月

松江市立実道学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>

夏バテの心と体を

リフレッシュしよう!

		おもなざいりょう						アレルギー (注)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん					
		ちやにくとなり からだをつくります	からだのちようしきとどのえ びようきをよほします	エネルギーのもとになり からだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 月	小学校中止	とりにくとなすのトマトに さいのドレッシングあえ ソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト モロヘイヤ オクラ にんじん アスパラガス	なす ズッキーニ キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	600 肉類 大豆
2 火	ごはん	さばのみそに おかかあえ かぼちゃのみそしる	さば みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ どうもろこし	こめ さとう		601 いも 海苔
3 水	ごはん	とりにくのからあげ ひじきとだいずのいために しらたまもちのすましじる	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん インゲン	たまねぎ しいたけ こんにやく	こめ かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら	647 肉類 雑菜
4 木	まるパン	セルフハンバーガー (ハンバーグ) にんじんサラダ じゃがいものスープ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ	パン じゃがいも	あぶら	600 肉類 乳製品
5 金	ごはん	やしきしゃも(2尾ずつ) うめあえ にくじゃが	ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	チンゲンサイ にんじん いんげん	キャベツ もやし うめ きゅうり たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	600 きのこ たまご
8 月	ごはん	とりにくとレバーのあげに じゃがいもサラダ ちゅうかスープ	とりにく レバー ハム どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり たまねぎ きくらげ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	655 肉類 乳製品
9 火	ごはん	いわしのうめに じゃこあえ かきたまじる	いわし どうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	こめ かたくりこ		602 いも 小魚
10 水	ごはん	しのだに ごまあえ けんちんじる	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ ごぼう たまねぎ どうもろこし こんにやく	こめ さとう	ごま	600 いも 小魚
11 木	ごはん	とりにくのこうみやき すのもの やさしいみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ なす	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	604 肉類 雑菜
12 金	コッペパン	セルフフィッシュバーガー (ホキフライ・タルタルソース) アスパラサラダ レタスとトマトのスープ	ホキ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ エリンギ レタス	パン こむぎこ	あぶら タルタルソース ドレッシング	603 たまご いも

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・おくら
さつまいも・二十世紀梨
さば・いわし・いか

※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、家庭で揃っていたいただきたい食品です。

		1群						2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群	13群	14群	15群	16群	17群	18群	19群	20群	21群	22群	23群	24群	25群	26群	27群	28群	29群	30群	31群	32群	33群	34群	35群	36群	37群	38群	39群	40群	41群	42群	43群	44群	45群	46群	47群	48群	49群	50群	51群	52群	53群	54群	55群	56群	57群	58群	59群	60群	61群	62群	63群	64群	65群	66群	67群	68群	69群	70群	71群	72群	73群	74群	75群	76群	77群	78群	79群	80群	81群	82群	83群	84群	85群	86群	87群	88群	89群	90群	91群	92群	93群	94群	95群	96群	97群	98群	99群	100群	101群	102群	103群	104群	105群	106群	107群	108群	109群	110群	111群	112群	113群	114群	115群	116群	117群	118群	119群	120群	121群	122群	123群	124群	125群	126群	127群	128群	129群	130群	131群	132群	133群	134群	135群	136群	137群	138群	139群	140群	141群	142群	143群	144群	145群	146群	147群	148群	149群	150群	151群	152群	153群	154群	155群	156群	157群	158群	159群	160群	161群	162群	163群	164群	165群	166群	167群	168群	169群	170群	171群	172群	173群	174群	175群	176群	177群	178群	179群	180群	181群	182群	183群	184群	185群	186群	187群	188群	189群	190群	191群	192群	193群	194群	195群	196群	197群	198群	199群	200群	201群	202群	203群	204群	205群	206群	207群	208群	209群	210群	211群	212群	213群	214群	215群	216群	217群	218群	219群	220群	221群	222群	223群	224群	225群	226群	227群	228群	229群	230群	231群	232群	233群	234群	235群	236群	237群	238群	239群	240群	241群	242群	243群	244群	245群	246群	247群	248群	249群	250群	251群	252群	253群	254群	255群	256群	257群	258群	259群	260群	261群	262群	263群	264群	265群	266群	267群	268群	269群	270群	271群	272群	273群	274群	275群	276群	277群	278群	279群	280群	281群	282群	283群	284群	285群	286群	287群	288群	289群	290群	291群	292群	293群	294群	295群	296群	297群	298群	299群	300群	301群	302群	303群	304群	305群	306群	307群	308群	309群	310群	311群	312群	313群	314群	315群	316群	317群	318群	319群	320群	321群	322群	323群	324群	325群	326群	327群	328群	329群	330群	331群	332群	333群	334群	335群	336群	337群	338群	339群	340群	341群	342群	343群	344群	345群	346群	347群	348群	349群	350群	351群	352群	353群	354群	355群	356群	357群	358群	359群	360群	361群	362群	363群	364群	365群	366群	367群	368群	369群	370群	371群	372群	373群	374群	375群	376群	377群	378群	379群	380群	381群	382群	383群	384群	385群	386群	387群	388群	389群	390群	391群	392群	393群	394群	395群	396群	397群	398群	399群	400群	401群	402群	403群	404群	405群	406群	407群	408群	409群	410群	411群	412群	413群	414群	415群	416群	417群	418群	419群	420群	421群	422群	423群	424群	425群	426群	427群	428群	429群	430群	431群	432群	433群	434群	435群	436群	437群	438群	439群	440群	441群	442群	443群	444群	445群	446群	447群	448群	449群	450群	451群	452群	453群	454群	455群	456群	457群	458群	459群	460群	461群	462群	463群	464群	465群	466群	467群	468群	469群	470群	471群	472群	473群	474群	475群	476群	477群	478群	479群	480群	481群	482群	483群	484群	485群	486群	487群	488群	489群	490群	491群	492群	493群	494群	495群	496群	497群	498群	499群	500群	501群	502群	503群	504群	505群	506群	507群	508群	509群	510群	511群	512群	513群	514群	515群	516群	517群	518群	519群	520群	521群	522群	523群	524群	525群	526群	527群	528群	529群	530群	531群	532群	533群	534群	535群	536群	537群	538群	539群	540群	541群	542群	543群	544群	545群	546群	547群	548群	549群	550群	551群	552群	553群	554群	555群	556群	557群	558群	559群	560群	561群	562群	563群	564群	565群	566群	567群	568群	569群	570群	571群	572群	573群	574群	575群	576群	577群	578群	579群	580群	581群	582群	583群	584群	585群	586群	587群	588群	589群	590群	591群	592群	593群	594群	595群	596群	597群	598群	599群	600群	601群	602群	603群	604群	605群	606群	607群	608群	609群	610群	611群	612群	613群	614群	615群	616群	617群	618群	619群	620群	621群	622群	623群	624群	625群	626群	627群	628群	629群	630群	631群	632群	633群	634群	635群	636群	637群	638群	639群	640群	641群	642群	643群	644群	645群	646群	647群	648群	649群	650群	651群	652群	653群	654群	655群	656群	657群	658群	659群	660群	661群	662群	663群	664群	665群	666群	667群	668群	669群	670群	671群	672群	673群	674群	675群	676群	677群	678群	679群	680群	681群	682群	683群	684群	685群	686群	687群	688群	689群	690群	691群	692群	693群	694群	695群	696群	697群	698群	699群	700群	701群	702群	703群	704群	705群	706群	707群	708群	709群	710群	711群	712群	713群	714群	715群	716群	717群	718群	719群	720群	721群	722群	723群	724群	725群	726群	727群	728群	729群	730群	731群	732群	733群	734群	735群	736群	737群	738群	739群	740群	741群	742群	743群	744群	745群	746群	747群	748群	749群	750群	751群	752群	753群	754群	755群	756群	757群	758群	759群	760群	761群	762群	763群	764群	765群	766群	767群	768群	769群	770群	771群	772群	773群	774群	775群	776群	777群	778群	779群	780群	781群	782群	783群	784群	785群	786群	787群	788群	789群	790群	791群	792群	793群	794群	795群	796群	797群	798群	799群	800群	801群	802群	803群	804群	805群	806群	807群	808群	809群	810群	811群	812群	813群	814群	815群	816群	817群	818群	819群	820群	821群	822群	823群	824群	825群	826群	827群	828群	829群	830群	831群	832群	833群	834群	835群	836群	837群	838群	839群	840群	841群	842群	843群	844群	845群	846群	847群	848群	849群	850群	851群	852群	853群	854群	855群	856群	857群	858群	859群	860群	861群	862群	863群	864群	865群	866群	867群	868群	869群	870群	871群	872群	873群	874群	875群	876群	877群	878群	879群	880群	881群	882群	883群	884群	885群	886群	887群	888群	889群	890群	891群	892群	893群	894群	895群	896群	897群	898群	899群	900群	901群	902群	903群	904群	905群	906群	907群	908群	909群	910群	911群	912群	913群	914群	915群	916群	917群	918群	919群	920群	921群	922群	923群	924群	925群	926群	927群	928群	929群	930群	931群	932群	933群	934群	935群	936群	937群	938群	939群	940群	941群	942群	943群	944群	945群	946群	947群	948群	949群	950群	951群	952群	953群	954群	955群	956群	957群	958群	959群	960群	961群	962群	963群	964群	965群	966群	967群	968群	969群	970群	971群	972群	973群	974群	975群	976群	977群	978群	979群	980群	981群	982群	983群	984群	985群	986群	987群	988群	989群	990群	991群	992群	993群	994群	995群	996群	997群	998群	999群	1000群
16	火	ちゅうかめん ごはん	みそラーメン はるまき もやしのナムル	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ どうもろこし キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら ごま	601 いも 魚介																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
17	水	ごはん	さけのごま Mayo なつとうあえ じゃがいものみそしる	さけ みそ なつとう かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	こめ じゃがいも さとう	604 肉類 魚介類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
18	木	コッペパン いちごジャム	てりやきミートボール げんきサラダ パンブキンスープ	ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり	パン ジャム かたくりこ	603 きのこ 小魚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
19	金	ごはん	さばのごうみあげ こんぶあえ さわにわん	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ マロニー かたくりこ	602 いも くだもの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
22	月	ごはん	ぶたにくのしょうがいため こまつなとチーズののりあえ かしまじる	ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	605 肉類 魚介類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
24	水	ごはん	きれいのからあげ きりばしだいこんの のりマヨあえ ヒリごぼろじる	きれいの ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ かたくりこ こむぎこ	602 肉類 きのこ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
25	木	ごはん	カレーライス オムレツ かいそうサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ とさかのり	にんじん チンゲンサイ りんご	たまねぎ キャベツ りんご	こめ じゃがいも さとう	602 小魚 くだもの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
26	金	ごはん	さわらのごまソースがけ たくあんあえ さつまいものみそしる	さわら みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ さつまいも かたくりこ	602 海苔 たまご																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
29	月	コッペパン	セルフミートサンド ふるさとドレッシングサラダ たまごとチーズのスープ	ぶたにく とりにく だいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	600 肉類 小魚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
30	火	ごはん しよくの	あじのなんばんづけ おちやサラダ しんじこのしじみじる	あじ みそ しじみ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン せん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	608 肉類 魚介類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

松江献立

9/30~10/3「小泉八雲ゆかりの地献立」
※詳しくは裏面をご覧ください。

地場産物

さつまいも・青ねぎ

松江市産米・しいたけ

9/30~10/3「小泉八雲ゆかりの地献立」

※詳しくは裏面をご覧ください。

松江献立

学校給食こんだて 令和7年 9月

松江市立東道学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>

夏バテの心と体を
リフレッシュしよう!

		おもなざいりょう						
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん				
		ちやにくとなり からだをつくります	からだのちようしをどとえ びようきをよぼうします	エネルギーのもとになり からだをうごかします				たんぱく たんぱく質 (たんぱく)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 月	こくとうパン 	とり肉となすのトマト煮 野菜のドレッシングあえ コンソメスープ 	とり肉	牛乳	トマト モロヘイヤ オクラ にんじん アスパラガス	なす ズッキーニ キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	油 ごま 756 肉類 大豆
2 火	ごはん 	さばのみそ煮 おかかあえ かぼちゃのみそ汁 	さば みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ どうもろこし	米 さとう	782 いも 海苔
3 水	ごはん 	とり肉のからあげ ひじきと大豆のいため煮 白玉もちのすまし汁 	とり肉 油あげ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん インゲン	たまねぎ しいたけ こんにやく	米 かたくり粉 さとう 白玉もち	油 803 雑穀 種実
4 木	まるパン 	セルフハンバーガー (ハンバーグ) にんじんサラダ じゃがいものスープ 	ツナ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ	パン じゃがいも	油 772 肉類 乳製品
5 金	ごはん 	焼きししゃも(2尾ずつ) 梅あえ 肉じゃが 	ししゃも ぶた肉	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん いんげん	キャベツ ちやし うめ きゅうり たまねぎ こんにやく	米 じゃがいも さとう	油 767 きのこ たまご
8 月	ごはん 	とり肉とレバーのあげ煮 じゃがいもサラダ 中華スープ 	とり肉 レバー ハム どうぶ	牛乳	にんじん にち	きゅうり たまねぎ きくらげ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま ごま油 817 肉類 海苔類
9 火	ごはん 	いわしの梅煮 じゃこあえ かきたま汁 	いわし どうぶ たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	米 かたくり粉	751 いも 雑穀
10 水	ごはん 	しのだ煮 ごまあえ けんちん汁 	ぶた肉 油あげ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ ごぼう たまねぎ どうもろこし こんにやく	米 さとう	ごま 767 いも 小魚
11 木	ごはん 	とり肉の香味焼き 酢の物 野菜のみそ汁 	とり肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん オクラ ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ なす	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま 773 肉類 海苔類
12 金	コッペパン 中学校中止	セルフフィッシュバーガー (キフライ・タルタルソース) パラスラダ ストマトのスープ	ホキ ツナ とり肉	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ エリンギ レタス	パン 小麦粉	油 タルタルソース ドレッシング 756 たまご いも

旬の味覚

なす・かぼちゃ・ピーマン
トマト・きゅうり・おくら
さつまいも・二十世紀梨
さば・いわし・いか

※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、家庭で揃っていただきたい食品です。

		おもなざいりょう							
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん					
		ちやうかめ からだをつくります	みそラーメン しょうゆのナムル	ぶた肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ どうもろこし キャベツ もやし	ちやうかめん 油 ごま	759 いも 魚介
16 火	中学校中止								
17 水	ごはん	さけのごまヨ焼き 納豆あえ じゃがいものみそ汁	さけ みそ 納豆 かつおぶし 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	米 じゃがいも さとう	ノエグ マヨネーズ ごま	757 肉類 海苔類
18 木	コッペパン いちごジャム	てりやきミートボール 元気サラダ パンブキンスープ	ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり	パン ジャム かたくり粉	油	809 きのこ 小魚
19 金	ごはん	さばの香味あげ こんぶあえ さわにわん	さば ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ マロニー かたくり粉	油	801 いも くだもの
22 月	ごはん	ぶた肉のしょうが炒め こまつなとチーズののりあえ 鹿島汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	油	776 肉類 雑穀
24 水	ごはん	かれないのからあげ 切干大根の のりマヨあえ 鶏ごぼう汁	かれない ツナ とり肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 かたくり粉 小麦粉	油 ごま ノエグ マヨネーズ	801 肉類 きのこ
25 木	ごはん	カレーライス オムレツ 海そうサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳 こんぶ わかめ とさかのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ りんご	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油	770 小魚 くだもの
26 金	ごはん	さわらのごまソースがけ たくあんあえ さつまいものみそ汁	さわら みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ たまねぎ	米 さつまいも かたくり粉	油 ごま	748 海苔 たまご
29 月	コッペパン	セルフミートサンド ふるさとドレッシングサラダ たまごチーズのスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	ドレッシング	789 肉類 小魚
30 火	ごはん 1食のり	あじのなんばんづけ お茶サラダ 東道湖のしじみ汁	あじ みそ のり えのき しじみ	牛乳 のり	ピーマン せん 茶 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう かたくり粉	油 ノエグ マヨネーズ	748 肉類 海苔類
9/30～10/3「小泉八雲ゆかりの地獄立」 ※詳しくは裏面を見てください。									

地場産物

さつまいも・青ねぎ

松江市産米・しいたけ

9/30~10/3「小泉八雲ゆかりの地献立」
※詳しくは裏面を見てください。

松江献立

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

日光を浴びる



朝ごはんをよく

かんで食べる



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。



小泉八雲ゆかりの地献立

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30日~10月3日の間に、小泉八雲のゆかりの地の献立を取り入れています。お楽しみに!

ばけげん



小泉八雲とセツが暮らしたまち 松江

松江献立

9月30日(火)

★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」をサラダに加えます。

★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。

★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。

焼津献立

10月1日(水)

★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。

アイリッシュ献立

10月2日(木)

★アイリッシュシチュー★

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。香味野菜が風味を出します。

熊本献立

10月3日(金)

★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。

★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。