

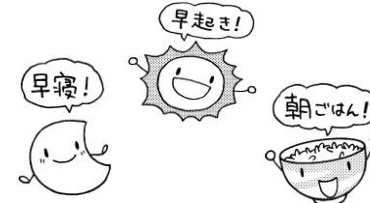
令和7年9月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 夏バテの心と体をリフレッシュしよう！

松江市立八雲小学校



日	こんだて	おもなざいりよう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 水	牛乳 ごはん ぶたキムチ パンサンスー おくらとたまごのスープ	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん おくら	はくさいキムチ にんにく きゅうり もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 マロニー さとう かたくり粉	ごまあぶら
4 木	牛乳 ごはん さばのトマトソースに おかかあえ つくねじる	さば かつおぶし あぶらあげ とり肉	牛乳	トマト にんじん こまつな チンゲンサイ 青ねぎ	もやし きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ	米	
5 金	牛乳 ごはん あげだしとうふの肉そぼろかけ ツナポテトサラダ なつやさいのみそしる	とうふ ぶた肉 ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ トマト おくら	たまねぎ きゅうり なす	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
8 月	牛乳 ごはん こうやとうふのたまごとじ くきわかめのしそあえ ごまキムチじる	こうやとうふ とり肉 たまご かつおぶし みそ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 かんてん くきわかめ	さやいんげん あかしそ にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ はくさいキムチ	米 さとう じゃがいも	ごま
9 火	牛乳 セルフフィッシュバーガー 「まるパン」 しろみざかなフライ タルタルソース げんきサラダ ミネストローネ	ホキ かつおぶし チキンハム	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん トマト チンゲンサイ さやいんげん	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ らっきょう	パン パン粉 こむぎ粉 じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
10 水	牛乳 なつやさいのげんきっこカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ぶたレバー ツナ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト さやいんげん こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり りんご バナナ なし パイン もも	米 さとう	あぶら
11 木	牛乳 ごはん ぶた肉のごまがらめ のりあえ とうふのみそしる	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ にんにく	米 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
12 金	牛乳 ごはん しいらのみそマヨやき きりぼしだいこんのごまずあえ だんごじる	しいら みそ あぶらあげ 	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう	米 さとう しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま
16 火	牛乳 キャラットパン かぼちゃひき肉フライ ピーンズサラダ こんさいのコンソメスープ	ぶた肉 だいず チキンハム	牛乳	かぼちゃ さやいんげん こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし れんこん ごぼう だいこん	キャラットパン こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	あぶら ごま



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりよう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 水	牛乳 ごはん さわらのピリからやき なっとうあえ じゃがいものみそしる	さわら みそ かつおぶし あぶらあげ なっとう	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし にんにく うめ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも さとう	ごまあぶら
18 木	牛乳 ジャージャーめん シューマイ (1・2年生2こ、3年生以上3こ) ちゅうかサラダ	ぶた肉 だいず みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく 白ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん かたくり粉 さとう こむぎ粉	あぶら ごまあぶら
19 金	牛乳 ねぎしおぶたどんぶり おからサラダ なすのみそしる	ぶた肉 ツナ おから とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	白ねぎ レモン とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ なす えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら
22 月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ うめのかおりあえ さつまいものみそしる	あじ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ しめじ	米 こむぎ粉 パン粉 さつまいも	あぶら ごま
24 水	牛乳 ごはん とり肉のマスタードやき ひじきののもの かしまじる	とり肉 だいず あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
25 木	牛乳 コッペパン きなこクリーム いわしのアングリーズ えだまめサラダ とうにゅうスープ	いわし とうにゅう とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ しめじ	パン かたくり粉 さとう パン粉 じゃがいも	きなこクリーム あぶら
26 金	牛乳 ごはん やしししゃも(1人2尾) しらあえ じゃがいものそぼろに	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ごぼう れんこん	米 さとう じゃがいも	ごま
29 月	牛乳 ごはん あじつけのり とり肉とえだまめのあげに おちやサラダ しんじこのしじみじる	とり肉 チキンハム しじみ みそ	牛乳 のり	にんじん せんちゃ 青ねぎ	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 かたくり粉 さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
30 火	牛乳 コッペパン りんごジャム オムレツのなつやさいソースかけ グリーンサラダ アイリッシュシチュー	たまご とり肉	牛乳	こまつな にんじん トマト	なす ズッキーニ きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	パン りんごジャム さとう じゃがいも おおむぎ かたくり粉	あぶら

献立リレー：鹿島学校給食センター

小泉八雲ゆかりの地献立：松江市

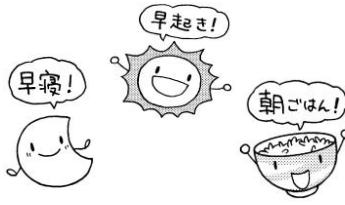
小泉八雲ゆかりの地献立：アイルランド

令和7年9月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 夏バテの心と体をリフレッシュしよう！



松江市立八雲中学校



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	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		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子をとのえる食品	おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子をとのえる食品	おもにエネルギーになる食品
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	牛乳 ごはん とり肉のコーンフレークあげ なつやさいのサラダ あさりのみそしる	とり肉 とうふ あさり みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	トマト ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 こむぎ粉 コーンフレーク	あぶら
2火	牛乳 コッペパン メープルジャム てりやきミートボール かぼちゃサラダ ABCスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり とうもろこし エリンギ キャベツ	コッペパン メープルジャム さとう かたくり粉 マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
3水	牛乳 ごはん ぶたキムチ パンサンスー おくらとたまごのスープ	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん おくら	はくさいキムチ にんにく きゅうり もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 マロニー さとう かたくり粉	ごまあぶら
4木	牛乳 ごはん さばのトマトソースに おかかあえ つくねじる	さば かつおぶし あぶらあげ とり肉	牛乳	トマト にんじん こまつな チンゲンサイ 青ねぎ	もやし きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ	米	
5金	牛乳 ごはん あげだしとうふの肉そぼろかけ ツナボテトサラダ なつやさいのみそしる	とうふ ぶた肉 ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ トマト おくら	たまねぎ きゅうり なす	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
8月	牛乳 ごはん こうやどうふのたまごとじ くきわかめのしそあえ ごまキムチじる	こうやどうふ とり肉 たまご かつおぶし みそ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 かんてん くきわかめ	さやいんげん あかしそ にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ はくさいキムチ	米 さとう じゃがいも	ごま
9火	牛乳 セルフフィッシュバーガー 「まるパン」 「しろみぎかなフライ」 タルタルソース げんきサラダ ミネストローネ	ホキ かつおぶし チキンハム	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん トマト チンゲンサイ さやいんげん	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ らっきょう	パン パン粉 こむぎ粉 じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
10水	牛乳 なつやさいのげんきっこカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ぶたレバー ツナ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト さやいんげん こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり りんご パナナ なし パイナップル もも	米 さとう	あぶら
11木	牛乳 ごはん ぶた肉のごまがらめ のりあえ とうふのみそしる	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ にんにく	米 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
12金	牛乳 ごはん しいらのみそマヨやき きりぼしだいこんのごまずあえ だんごじる	しいら みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう	米 さとう しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま

日	こんだて	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		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子をとのえる食品	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子をとのえる食品	おもにエネルギーになる食品	おもにエネルギーになる食品
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
16火	牛乳 キャロットパン かぼちゃひき肉フライ ビーンズサラダ こんさいのコンソメスープ	ぶた肉 だいず チキンハム	牛乳	かぼちゃ さやいんげん こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし れんこん ごぼう だいこん	キャロットパン こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	あぶら ごま
17水	牛乳 ごはん さわらのピリからやき なっとうあえ じゃがいものみそしる	さわら みそ かつおぶし あぶらあげ なっとう	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし にんにく うめ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも さとう	ごまあぶら
18木	牛乳 ジャージャーめん シューマイ(1人2こ) ちゅうかサラダ	ぶた肉 だいず みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく 白ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん かたくり粉 さとう こむぎ粉	あぶら ごまあぶら
19金	牛乳 ねぎしおぶたどんぶり おからサラダ なすのみそしる	ぶた肉 ツナ おから とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	白ねぎ レモン とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ なす えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら
22月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ うめのかおりあえ さつまいものみそしる	あじ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ しめじ	米 こむぎ粉 パン粉 さつまいも	あぶら ごま
24水	牛乳 ごはん とり肉のマスタードやき ひじきのにもの かしまじる	とり肉 だいず あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
25木	牛乳 コッペパン きなこクリーム いわしのアングレーズ えだまめサラダ とうにゅうスープ	いわし とうにゅう とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ しめじ	パン かたくり粉 さとう パン粉 じゃがいも	きなこクリーム あぶら
26金	牛乳 ごはん やしししゃも(1人2尾) しらあえ じゃがいものそぼろに	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ごぼう れんこん	米 さとう じゃがいも	ごま
29月	牛乳 ごはん あじつけのり とり肉とえだまめのあげに おちゃサラダ しんじこのしじみじる	とり肉 チキンハム しじみ みそ	牛乳 のり	にんじん せんちゃ 青ねぎ	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 かたくり粉 さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
30火	牛乳 コッペパン りんごジャム オムレツのなつやさいソースかけ グリーンサラダ アイリッシュチュー	たまご とり肉	牛乳	こまつな にんじん トマト	なす ズッキーニ きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	パン りんごジャム さとう じゃがいも おおむぎ かたくり粉	あぶら

9月食育だより

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

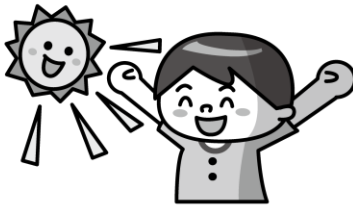
夏休みはいかがでしたか？長い夏休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出る時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

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。

『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「ばけばけ」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。29日は松江市、30日はアイルランド、小泉八雲ゆかりの地の献立を取り入れています。お楽しみに！！

ばけ
ばけ
あ



小泉八雲とセツが出会ったまち 松江

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。



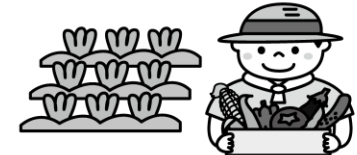
◆体によい効果がある！

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。



〈 アイリッシュシチュー 〉

小泉八雲が子どものころに住んでいたアイルランドの伝統的な家庭料理です。



【材料】4人分

- ・鶏もも肉 … 100g
- ・タイム（粉） … 少々
- ・セロリ … 10g
- ・たまねぎ … 1個（200g）
- ・にんじん … 1/3本（50g）
- ・じゃがいも … 1個（200g）
- ・大麦 … 大さじ2
- ・食塩 … 小さじ1/4
- ・こしょう … 少々
- ・コンソメ … 1個（5g）
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・かたくり粉 … 小さじ1

A

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、タイムで下味をつける。セロリ・たまねぎはスライス、にんじん・じゃがいもはいちよう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、セロリ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、水、じゃがいも、大麦を入れて煮込む。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、Aで調味し、仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。