学校給食こんだて表

令　和　8　年　11　月
松江市立東出雲学校給食センター

11月

今月の目標
秋の味覚を味わおう

日(曜)	こんだて	おもなざいりょう あかのしょくひん 1群	あかのしょくひん 2群	みどりのしょくひん 3群	みどりのしょくひん 4群	きいろのしょくひん 5群	きいろのしょくひん 6群
	主に体をつくるもとになるしょくひん			主に体のちょうしをととのえるしょくひん		主にエネルギーのもとになるしょくひん	
2 月	ごはん きびなごのからあげ ツナマヨあえ さつまじる	きびなご とりにく みそ ツナ	牛乳	はねぎ ごまつな にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく しろねぎ	こめ こむぎこ さつまいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ
4 水	えびカツバーガー（まるパン、えびカツ） グリーンサラダ だいこんのとうにゅうスープ	えび ウインナー とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん	パン パンこ	あぶら ドレッシング
5 木	こんだてリレー しいたけとたかなのそぼろどん（むぎごはん、しいたけとたかなのそぼろ） かきなます もずくのすましじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 もずく	たかな にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん かき	こめ むぎ さとう	ごまあぶら
6 金	ごはん はっぽうさい バンサンスー さつまいもとだいずのかりんとう	ぶたにく かまぼこ ハム だいず	牛乳	にんじん キヌサヤ	たまねぎ はくさい たけのこ きゅうり きくらげ	こめ かたくりこ はるさめ さとう さつまいも こくとう	あぶら ごまあぶら
9 月	ごまとうにゅうたんたんめん（ちゅうかめん、ごまとうにゅうたんたんめんのスープ） とりにくのおかかマヨやき めかぶあえ	ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく かつおぶし	牛乳 めかぶ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ
10 火	むぎごはん さわらのもみじやき しらあえ じゃがいものみそしる	さわら とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま
11 水	カレーミートサンド（コッペパン、カレーミート） はなやさいのサラダ こんさいミネストローネ	ぶたにく だいず ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん れんこん ごぼう	パン さとう じゃがいも	あぶら
12 木	むぎごはん あげどうふのゆずみそかけ のりマヨあえ さわにわん	とうふ みそ ちくわ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん はねぎ	ゆず はくさい もやし ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう マロニー	あぶら ノンエッグマヨネーズ
13 金	ごはん はるまき キムチなべ レモンゼリーいりフルーツミックス	ぶたにく とりにく みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ はくさいキムチ もも　みかん パイナップル	こめ こむぎこ レモンゼリー	あぶら
16 月	今月は「ましまね・ふるさと給食月間」です。この月間に合わせ、この週は、特に多くの地元食材を使います！ ごはん あじのこうみフライ はくさいのしおこんぶあえ あごだんごのすましじる	あじ ツナ あごだんご あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん はねぎ パセリ	はくさい だいこん もやし しいたけ	こめ パンこ	ごま あぶら ごまあぶら
17 火	むぎごはん のやきのてんぷら こまつなのいそかあえ レタスのごまみそしる	あごのやき たまご かまぼこ とりにく とうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ レタス	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん 1群	あかのしょくひん 2群	みどりのしょくひん 3群	みどりのしょくひん 4群	きいろのしょくひん 5群	きいろのしょくひん 6群
18 水	コッペパン いちごジャム ぶたにくのあかワインソースやき ふるさとドレッシングサラダ あきのかおりシチュー	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり ぶなしめじ	パン いちごジャム さとう かたくりこ さつまいも こむぎこ	あぶら
19 木	しまねポークのたきこみごはん ニギスまっちゃフライ おからサラダ しんじこのしじみじる じょうよまんじゅう	ぶたにく ニギス おから ツナ しじみ みそ	牛乳	まっちゃ にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ パンこ さとう じょうよまんじゅう	あぶら ノンエッグマヨネーズ
20 金	ごはん ハンバーグきのこソースかけ なっとうあえ とうふのすましじる	ぶたにく とりにく なっとう みそ かつおぶし とうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ まいたけ うめ もやし しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら
24 火	まごわやさしい献立 むぎごはん いわしのうめみそに ひじきとだいずのごまマヨあえ のっぺいじる	いわし みそ だいず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな はねぎ	うめ キャベツ だいこん こんにゃく しいたけ	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	ごま ノンエッグマヨネーズ
25 水	コッペパン くろまめきなこクリーム しろみざかなのカリカリあげ げんきサラダ ポトフ	たら ハム かつおぶし とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも さとう	くろまめきなこクリーム あぶら
26 木	だいこんとひきにくのカレーライス（むぎごはん、だいこんとひくにくのカレー） ブロッコリーのチーズソテー みかん	ぶたにく だいず ハム	牛乳 チーズ	にんじん だいこんば ブロッコリー	たまねぎ だいこん りんご とうもろこし みかん	こめ むぎ	あぶら
27 金	ごはん れんこんのはさみあげ つだかぶのゆずかあえ こうやどうふのたまごとじ	とりにく こうやどうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん	れんこん つだかぶ ゆず たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ パンこ さとう かたくりこ	あぶら ごま
30 月	こくとうパン フライドチキン スイートポテトサラダ あさりのスープ	とりにく ハム あさり	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ ぶなしめじ はくさい	パン こくとう こむぎこ かたくりこ さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ

11月24日は和食の日

和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている、日本で受け継がれてきた食文化です。
和食は、自然との調和を大切にした食文化で、4つの特徴があります。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	636 kcal	792 kcal
たんぱく質	26.5 g	31.6 g

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
地域に根ざした食材を使い、その素材の味わいを活かすこと。

自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節に合った食材・器などを用い、視覚からも季節を表現。

健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜など、長寿につながるバランスの良い食事スタイル。

正月などの年中行事との密接な関わり
正月や季節の祭事などの行事と深く関わっていること。

24日の給食では、和食の日にちなみ「まごわやさしい」献立を取り入れています。「まごわやさしい」とは、和食に欠かせない伝統的な食材である7つの食品の頭文字をとった、健康に良い和食の合言葉です。探してみてくださいね！



11月 給食だより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。寒い日には温かい料理や、体を温める根菜類を食べて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。また、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

11月は『しまね・ふるさと給食月間』です

島根県では、6月と11月を『しまね・ふるさと給食月間』と定め、学校給食にその地域でとれた食材や食品をより多く取り入れる取り組みをすすめています。

これは、地域の食材や食品を味わうことによって、身近な地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、『ふるさとを愛し、大切にする心』を育むことをねらいとしています。



11月23日は「勤労感謝の日」です



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員さん、食べ物を育てたりとったりする農家さんや漁師さん、食べ物を運ぶ運送業者さんなどです。ほかにも、いろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへの感謝の心をもっていただきましょう。

東出雲学校給食センターの紹介

現在、東出雲学校給食センターでは、所長・栄養教諭・学校栄養士・調理員・配送員が力を合わせて約 1,600食の『安心・安全でおいしい』栄養満点の給食を作っています。そして、栄養教諭・学校栄養士が立てた献立を給食センターで作るのは、調理員さんです。そこで、調理員さんがどのように給食を作っているのか、一日の流れを一部ご紹介します。

【調理員さんの一日の流れ】
献立の内容などにより、調理時間が変わる場合があります。

8:00~	・食材が届く (届いた食材は原則その日のうちに給食で使います) ・きちんと届いているか確認する
8:30 ~10:00	・野菜などを洗ったり、皮をむいたりする ・野菜などを包丁や機械を使って切る ・出汁をとる ・前日に数えたトレー、お皿、はしなどを給食を運ぶコンテナにいれる
10:15 ~11:30	・調理をする POINT! **調理員さんが愛情を込めて手作りしています!** ・出来上がった料理を食缶にいれる
11:00 ~12:00	・給食を配送トラックにのせて、みんなのもとへ!!
13:30 ~17:00	・片付け ・みんなが使った食器、食缶を回収して洗う ・食器を数えて、乾燥機にいれて殺菌する ・次の日の準備をする ・今日の記録を書く

【野菜を洗っている様子】



【野菜を包丁で切っている様子】



【野菜を機械で切っている様子】



野菜や果物を洗う時は、3槽のシンクで槽を変えながら3回洗ってどろ汚れや虫などを取り除きます。



【肉をフライヤーで揚げている様子】



【汁を蒸気釜で作っている様子】



【料理を食缶に配食している様子】



【食缶をコンテナにいれている様子】



◎調理委託業者 株式会社メフォス
調理責任者さんより



毎日の給食時間は、みなさんの体と心を元気にする大切な時間です。みなさんが毎日**元気**に過ごせるように、そして「今日の給食おいしかった!」と**笑顔**になれるように、私たち調理員はこれからも心を込めて作ります。