11月のこんだて



南センター校区

献立目標 ： 秋の味覚を味わおう

★は、裏面で献立紹介しています。　松江市教育委員会

（令和8年 11月）

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくるもとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー(kcal)
2・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげのねぎしおいため ・のりずあえ ・さつまじる	ぶたにく あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	こまつな にんじん だいこんば	しろねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 608 中 764
4・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのみそチーズやき ・ごもくきんぴら ・そぼろじる	とりにく みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	小 653 中 808
5・木	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・グリーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	ソフトめん かたくりこ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら オリーブオイル	小 691 中 880
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・ゆかりあえ ・ゴロゴロやさいのみそしる	いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ あかじそ	キャベツ こんにゃく たまねぎ だいこん れんこん	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	小 642 中 784
	いい歯の日献立							
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのさんぞくやき ・トンひじき ・おおひらじる	さば ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや	れんこん しろねぎ だいこん こんにゃく しいたけ	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら	小 625 中 786
	味めぐり：山口県							
10・火	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・わかめサラダ ・むぎとまめのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし セロリ	パン はちみつ かたくりこ さとう しろいんげんまめ おおむぎ	マーガリン ごまあぶら	小 614 中 780
11・水	・しまねけんさんぎゅうのハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・はなやさいのソテー ・りんご	ぎゅうにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	小 627 中 773
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのかんろに ・きりぼしだいこんののりマヨあえ ・あつあげのみそしる	さんま とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ	小 614 中 765
13・金	・コッペパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのフレッシュレモンソースあえ ・カラフルサラダ ・チンゲンサイのとうにゅうクリームスープ	とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン りんごジャム かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	小 657 中 819
16・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・おからサラダ ・まつえおでん	かれい おから かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しゅんぎく	キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん さとう さといも かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小 657 中 816

南センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくるもとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー(kcal)
17・火	・しいたけとたかなのそぼろどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ツナあえ ・レタスとさつまいものみそしる ・じょうよまんじゅう 。o○	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん たかな	たまねぎ しいたけ キャベツ レタス	ごはん さとう さつまいも まんじゅう	ごまあぶら ごま	小 664 中 815
	松江市の和菓子屋さんで作ってもらいます（山芋入り）							
	献立リレー：島根センター							
18・水	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげギョーザ （1・2年：2こ、3～6年：3こ、中：大2こ） ・バンバンジーサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ しろねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 632 中 796
19・木	・しまねポークのたきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのまっちゃあげ ・ゆずかあえ ・にざい	ぶたにく とりにく さつまあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん まっちゃ ほうれんそう	たけのこ しいたけ はくさい ゆず ごぼう だいこん えのきたけ	ごはん かたくりこ	あぶら	小 611 中 778
20・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしまねワインソース ・つだかぶのサラダ ・しんじこのししじみじる	ぶたにく ロースハム かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ つだかぶ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 641 中 813
24・火	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・ぶたじゃがソテー ・ごまドレッシングサラダ ・ミートボールとはくさいのミルクスープ	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	みずな にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん とうもろこし しめじ はくさい	こくとうパン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	小 674 中 859
25・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのもみじやき ・はくさいのうめこんぶあえ ・あったかぶたじる	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい きゅうり うめ だいこん しろねぎ	ごはん さつまいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小 594 中 739
26・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ヤンニョムチキン ・ほうれんそうのナムル ★たんたんとうにゅうスープ	とりにく ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 640 中 803
27・金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ホキフライ ・ブロッコリーサラダ ・はくさいとあさりのスープ	ホキ あさり	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	きなこクリーム あぶら ドレッシング	小 622 中 769
30・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとれんこんのカレーいため ・アーモンドあえ ・なめこのみそしる	ぶたにく とうふ 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	れんこん こんにゃく キャベツ なめこ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	小 598 中 765

☆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、しじみ、キャベツ、さつまいも、きゅうり、しろねぎ、あおねぎ、はくさい、しいたけ、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、レタス、つだかぶ、だいこん

学校給食摂取基準　（小）　（中）

エネルギー　650kcal　830kcal

１１月のこんだてだより

朝夕が涼しくなり、紅葉の季節となりました。「味覚の秋」といわれるように、秋はおいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。今月の給食には、さつまいも、里芋、きのこ、さば、さけ、りんごなど秋の味覚を取り入れます。栄養バランスを考えた食事をして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

行事食の紹介　いい歯の日献立

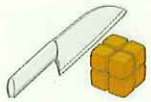


１１月８日は「いい歯の日」です。健康に過ごすためには、丈夫な歯でよくかんで食べることが大切です。よくかんで食べる習慣をつけるための料理のひと工夫を紹介します。

かみごたえのある食材を使う



食材を大きめに切る



食材を加熱しすぎない



今月の味めぐりは山口県です



山口県は本州の最西端に位置し、日本海と瀬戸内海の両方に面していることや温暖な気候であることから、多種多様な海産物と農産物に恵まれています。

今月の給食では、岩国地域に伝わる郷土料理「大平（おおひら）」と山口県の学校給食で提供されている人気メニュー「トンひじき」を作ります。

「大平」は、鶏肉や里芋、しいたけなどたくさんの具材を使った汁の多い煮物です。平たい大きな塗り物の椀に入れることから「大平」と呼ばれています。給食はアレンジをして汁物として提供します。

「トンひじき」は、豚肉、ひじき、れんこんを使った煮物です。ごま油で炒め、みそやオイスターソースで味付けをした料理です。



『しまね・ふるさと給食月間』

１１月は**『しまね・ふるさと給食月間』**です。給食に地域の食材をたくさん使うことで、こどもたちに**地元でとれる食材を使うことのよさやおいしさを伝えること**をねらいとしています。

今月の給食には、松江市の郷土料理である「しじみ汁」や「松江おでん」、松江市の伝統野菜「津田かぶ」を使ったサラダなどを取り入れました。また、地元の和菓子屋さんに作っていただいた**「じょうよまんじゅう」**もデザートとしてだします。地元の食材や郷土料理を味わうことを通して**ふるさとを大切にする心**を育みます。





●担々豆乳スープ●

Let's cook!

【 材料（5人分） 】

・豚肉スライス：100g　・もやし：1袋
・にんじん：1/4本　・春雨：20g
・チンゲン菜：小1株　・白ねぎ：小1/2本
・おろししょうが、おろしにんにく：各小さじ1/3
・油：適量
・みそ：大さじ 1.5
・ねりごま：大さじ1弱
・豆板醤、粉さんしょう：少々　A
・中華だし：小さじ2
・砂糖：小さじ 2/3
・ごま油：適量　・片栗粉：大さじ 1.5
・豆乳：100ml　・水：500ml

【 作り方 】

① 豚肉は1cm幅、にんじんは短冊切り、チンゲン菜は1cm長さ、白ねぎは小口切りにする。
② 鍋に油をひき、おろししょうが、おろしにんにく、豚肉、にんじんの順に加えて炒める。
③ ②に分量の水を入れて煮込み、にんじんがやわらかくなったらもやしと春雨を入れる。
④ A の調味料を加え、チンゲン菜、白ねぎを入れて煮た後、豆乳を加える。
⑤ 水溶きの片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油で風味付けをする。

