



1月



今月の目標

感謝して食べよう

学校給食こんだて表

松江市立東出雲学校給食センター

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		
おもにからだをつくる ものになるしょくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		おもにエネルギーの ものになるしょくひん		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9金	ごはん ぶたにくとだいこんの オイスターソースいため くきわかめともやしのちゅうかあえ すいぎょうざのスープ	ぶたにく あつあげ	牛乳 くきわかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ だいこん もやし たまねぎ しろねぎ きくらげ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ
13火	むぎごはん はまちのてりやき こうはくなます しらたまどうに	はまち とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん しゅんぎく	だいこん はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたまもち
14水	コッパパン りんごジャム とりにくのおかかマヨやき はなやさいのサラダ じゃがいもとベーコンのミルクスープ	とりにく かつおぶし ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー キャベツ たまねぎ	パン かたくりこ さとう じゃがいも りんごジャム
15木	だいこんとひきにくのカレーライス (むぎごはん、だいこんとひきにくのカレー) にじわかさぎのフリッター ふくじんづけあえ	ぶたにく だいず にじわかさぎ	牛乳	にんじん だいこん こまつな あおさ	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	こめ むぎ さとう こむぎこ
16金	ごはん ぶたにくのごましょうがだれ ゆかりあえ あさりのみそしる	ぶたにく あさり どうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう
19月	ミートソースパゲティ (ソフトめん、ミートソース) ニギスまっちゃんフライ ポテトサラダ	ぶたにく だいず ニギス ハム	牛乳	にんじん トマト まっちゃん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ソフトめん こむぎこ じゃがいも パンこ
20火	さばそぼろごはん (むぎごはん、さばそぼろ) ゆずかあえ とんじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	はねぎ こまつな にんじん だいこん ごぼう	ごんややく はくさい ゆず だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう さつまいも
21水	ソースカツサンド (まるパン、ソースカツ、キャベツのサラダ) ミートボールとやさいのスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ

日(曜)	こ ん だ て	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
22木	むぎごはん こもくあつやきたまご しゅんぎくのツナあえ おでん	たまご とりにく ツナ さつまあげ	牛乳 ごんややく もずく	しゅんぎく にんじん	キャベツ だいこん ごんややく たけのこ	こめ むぎ さとう	ドレッシング
23金	ごはん ユーリンチー こまつなナムル つるつるスープ	とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しろねぎ もやし たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ごま
26月	ごはん あじつけのり さけのゆずみそやき たくあんあえ すいとんじる	さけ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん だいこん	ゆず キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう すいとん	
27火	むぎごはん くじらのたつたあげ なっとうあえ かしまじる ぼんかん	くじら なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり りめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん はねぎ	もやし うめ たまねぎ ぼんかん	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
28水	こくとうパン カルツォーネふうフライ チーズおかがフレンチ チキンピーンズ	ハム かつおぶし とりにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン こくとう こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら
29木	わかめごはん のやきのカレーあげ ほうれんそうのりマヨあえ けんちんじる	あごのやき たまご とりにく とうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ ごんややく しいたけ ごぼう	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら
30金	ごはん ハンバーグおろしだれかけ はくさいのごますあえ しんじこのしじみじる	ぶたにく とりにく ツナ しじみ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ	こめ さとう	ごま

食のこころわざ

もちももち屋



もちとは本職であるもち屋がつくのが一番おいしいことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわないという意味。

冬が旬の青菜を

食べよう!

ほうれんそうやこまつな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価が高く、たくさん出まわるため、安く買うことができます。また、生産するために使われる燃料などは、旬以外に比べると少なく、CO₂排出量が減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏にとれるものに比べ、冬にとれるものは、ビタミンCの量が3倍も多いです。栄養価の高い青菜をたくさん食べましょう!

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	625kcal	779kcal
たんぱく質	26.7g	32.1g

1月 給食だより

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たにお過ごしのことでしょう。厳しい寒さが続くこの時期、風邪やインフルエンザ等の感染症も心配です。手洗い・うがいをしっかりと、栄養バランスの良い食事、睡眠、適度な運動で3学期を元気に過しましょう。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための週間です。給食の時間では準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで実践力を身につけることができます。食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をとることができる人になってほしいと願っています。

おいしい! 給食レシピ

1月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。
ご家庭でぜひ作ってみてください。

<さばそぼろごはん>

【材料】4人分

- ・炊いたごはん …4人分
- ・さば(水煮缶詰) …1缶
- ・糸こんにゃく …80g
- ・ねぎ …2~3本
- ・サラダ油 …適量
- ・砂糖 …小さじ2
- ・こいくちしょうゆ…小さじ2
- ・酒 …小さじ2

【作り方】

- ① さばの缶詰は汁を切る。
糸こんにゃくはざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、さばを入れる。
木べらやはしなどを使い、そぼろ状になるまで、ほぐしながら炒める。
- ③ 糸こんにゃく、ねぎを入れて炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆ、酒を入れて味をととのえる。
- ⑤ 炊いたご飯の上にのせる。



学校給食の7つの目標 学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。	健康な体づくり	望ましい食生活のお手本に	助け合い、協力して楽しく食べる
自然の恵みに感謝する	働く人たちに感謝して食べる	地域の食を知り、未来に伝える	食を通して社会のしくみを知る

作ってみよう!「野菜を使ったおかずレシピ」

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさんの応募がありました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。



<入賞作品>

- ・SDG's そばサラダ
- ・からだにやさしいしおこうじのポトフ
- ・ゴーヤとサキイカのサラダ
- ・とり肉と長いもの味そにんにくいため
- ・レインボーやさいチーズロール
- ・夏野菜ネバネバいため
- ・つだかぶギョーザ
- ・豆苗と豚バラとれんこんのうま味炒め
- ・野菜のドライカレー

