

令和8年1月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(小学校・幼稚園)

こんげつ もくひょう かんしゃ た
今月の目標 ~感謝して食べよう~

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるもとになるもの	おもにちようしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
9 金	あおなごはん ぎゅうにゅう *さわらの みそマヨネーズやき ・こうはくなます ・しらたまぞうに	さわら みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこん ほししいたけ にく	こめ むぎ さとう しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま	649 肉 海そう	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう *てづくりチキンカツ ・ごまあえ ・かしまじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ こむぎ パン じやがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	690 卵 その他の 野菜
14 水	ポークカレーライス (むぎごはん *ポークカレー) ぎゅうにゅう *とうふハンバーグの デミグラスソースかけ ・ヨーグルトあえ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース バインアップル もも みかん バナナ	こめ むぎ さとう じやがいも	あぶら	735 魚介 緑黄色 野菜
15 木	ごはん ぎゅうにゅう *たらのかわりづけ ・はくさいのなっとうあえ ・さわにわん	たら なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい うめ ごぼう もやし えのきたけ	こめ こむぎ でんぶん さとう	あぶら	609 卵 くだもの
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのゆずみそやき ・わふうサラダ ・かきたまじる	さば みそ ちくわ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	ゆず もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	652 肉 いも
19 月	ごはん ぎゅうにゅう *ヤンニヨムチキン ・わかめサラダ ・ワンタンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく	こめ さとう こむぎ こまあぶら	あぶら ごま あぶら	668 大豆製品 くだもの
20 火	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのさいきょうやき ・ぶたしゃぶサラダ ・みぞれじる	さわら みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし なめこ だいこん	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	576 卵 緑黄色 野菜
21 水	ごもくうどん ぎゅうにゅう *あじのこうみフライ ・げんきサラダ	とりにく あぶらあげ あじ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ トマト パセリ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん さとう パンこ	あぶら ごま	654 大豆製品 いも
22 木	ごはん ぎゅうにゅう *ポークチャップ ・はなやさいサラダ ・ABCスープ	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	こめ でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	608 魚介 海そう

今月のこんだてのポイント

・食事を通して感謝の気持ちが育まれるよう、
地場産物を多く取り入れたり、それを紹介したりします。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい ブロッコリー
カリフラワー ねぎ こまつな
せり ほうれんそう あすっこ

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるもとになるもの	おもにちようしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
23 金	わかめごはん ぎゅうにゅう *あげさばのソースかけ ・おかかあえ ・とうふのみそしる	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ むぎ でんぶん こむぎ さとう	あぶら	635 肉 その他の 野菜
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *れんこんのはさみあげ ・ごまじゃこサラダ ・みそにこみおでん	とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう さといも パン	あぶら ごまあぶら ごま	663 魚介 緑黄色 野菜
27 火	こくとうパン ぎゅうにゅう *とりにくのこうそうあげ ・カラフルサラダ ・ふゆやさいのミルクに	とりにく ツナ ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん バジル	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー マッシュルーム	パン こくとう でんぶん	あぶら	682 卵 いも
28 水	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう *おきぶりのてりやき ・はくさいのうめあえ ・すいとんじる	おきぶり あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく	はくさい だいこん うめ	こめ すいとん		562 肉 緑黄色 野菜
29 木	ごはん ぎゅうにゅう *にくしのだのみぞれに ・あすこのいそかあえ ・なめこのみそしる	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん あすっこ	だいこん はくさい どうもろこし たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも		590 魚介 種実
30 金	ガパオライス (むぎごはん *ガパオライスのぐ) ぎゅうにゅう ・ツナポテサラダ ・わかめスープ	ぶたにく だいす ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	バジル にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ グリンピース きゅうり ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	656 卵 くだもの

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。





令和8年1月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ~ 感謝して食べよう ~

★は、鹿島中学校3年生のみなさんからのリクエストメニューです。

日 曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるもとになるもの	おもにちょうしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)			
9 金	青菜ご飯 ★牛乳 *さわらの みそマヨネーズ焼き ・紅白なます ・白玉雑煮	さわら みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこんのは にんじん せり	だいこん ほししいたけ はくさい	こめ むぎ さとう しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま	897 肉海そう
13 火	ご飯 牛乳 ★手作りチキンカツ ・ごまあえ ★鹿島汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ こむぎこ パンこ じやがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	939 卵その他 野菜
14 水	★ポークカレーライス 牛乳 (麦ご飯 *ポークカレー) *豆腐ハンバーグの デミグラスソースかけ ・ヨーグルトあえ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース パインアップル もも みかん バナナ	こめ むぎ さとう じやがいも	あぶら	952 魚介 緑黄色 野菜
15 木	ご飯 牛乳 *たらの変わり漬け ・白菜の納豆あえ ・沢煮椀	たら なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい うめ ごぼう もやし えのきたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	843 卵 くだもの
16 金	麦ご飯 牛乳 *さばのゆずみそ焼き ・和風サラダ ・かきたま汁	さば みそ ちくわ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	ゆず もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	898 肉 いも
19 月	ご飯 牛乳 ★ヤンニヨムチキン ・わかめサラダ ★ワンタンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	912 大豆製品 くだもの
20 火	麦ご飯 牛乳 ★さわらの西京焼き ・豚しゃぶサラダ ・みぞれ汁	さわら みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし なめこ だいこん	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	791 卵 緑黄色 野菜
21 水	五目うどん 牛乳 *あじの香味フライ ★元気サラダ	とりにく あぶらあげ あじ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ トマト パセリ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん さとう パンこ	あぶら ごま	856 大豆製品 いも
22 木	ご飯 牛乳 *ポークチャップ ・花野菜サラダ ・ABCスープ	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	こめ でんぶん じやがいも マカロニ	あぶら ごま	855 魚介 海そう

今月のこんだてのポイント

- ・食事を通して感謝の気持ちが育まれるよう、地場産物を多く取り入れたり、それを紹介したりします。



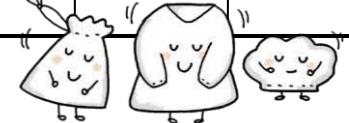
旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい ブロッコリー
カリフラワー ねぎ こまつな
せり ほうれんそう あすっこ

日 曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを とのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (kcal)			
23 金	★わかめご飯 牛乳 *揚げさばのソースかけ ・おかかあえ ・豆腐のみそ汁	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ごめ むぎ でんぶん こむぎ さとう	あぶら	869 肉 その他の 野菜
26 月	麦ご飯 牛乳 *れんこんのはさみ揚げ ・ごまじやこサラダ ・みそ煮込みおでん	とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん れんこん こんにゃく	ごめ むぎ さとう さといも パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	914 魚介 緑黄色 野菜
27 火	★黒糖パン 牛乳 *鶏肉の香草揚げ ・カラフルサラダ ・冬野菜のミルク煮	とりにく ツナ ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん バジル	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー マッシュルーム	パン こくとう でんぶん	あぶら	917 卵 いも
28 水	ご飯 味つけのり 牛乳 *沖ぶりの照り焼き ・白菜の梅あえ ・すいとん汁	おきぶり あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく	はくさい だいこん うめ	ごめ すいとん		762 肉 緑黄色 野菜
29 木	ご飯 牛乳 *肉信田のみぞれ煮 ・あすっこの磯香あえ ・なめこのみそ汁	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん あすっこ	だいこん はくさい どうもろこし たまねぎ なめこ しろねぎ	ごめ さとう じゃがいも		811 魚介 種実
30 金	ガパオライス (麦ご飯 *ガパオライスの具) 牛乳 ・ツナポテトサラダ ・わかめスープ	ぶたにく だいす ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	バジル にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ グリンピース きゅうり ほししいたけ たけのこ にんにく しょウガ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	917 卵 くだもの

）食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。



1月 給食だより



あけましておめでとうございます

新年をむかえ、気持ちも新たにお過ごしのことでしょう。きびしい寒さが続くこの時期、かぜやインフルエンザなどの感染症も心配です。「手あらい・うがい」のほか、「栄養バランスのよい食事、すいみん、適度な運動」を心がけ、3学期を元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は

全国学校給食週間



ふだん、何気なく食べている「給食」について考えたり、作ってくださる方々に感しやをしたりする1週間にしましょう。



学校給食の7つの目標

健康な体をつくる 	バランスのよい食事の お手本に 	助け合い、協力して 楽しく食べる 	自然の恵みに 感しやする
はたらひと 働く人たちに 感しやして食べる 	ちいき地域の食を知り、 未来に伝える 	食を通して、社会の しくみを知る 	おいしく食べながら たのしく学ぼう！

「簡単にできる野菜を使ったおかずコンテスト」審査結果～松江市編～

鹿島ふれあい学園では、松江市教育研究会食育部とのコラボ企画として「簡単にできる野菜を使ったおかずコンテスト(対象:小学校5・6年生、中学校3年生、保育園児、幼稚園児)」を実施しました。

松江市教育研究会食育部の審査結果は、下記のとおりです。

松江市教育研究会・食育部のコンテストの入賞作品

【小学校1～3年生の部】

最優秀賞「レインボーやさいチーズロール」

優秀賞「つだかいぶギョーザ」「からだにやさしいしおこうじポトフ」



【小学校4～6年生の部】

最優秀賞「SDG'sそばサラダ」

優秀賞「夏野菜ネバネバいため」「とり肉と長いもの味そにんにくいため」

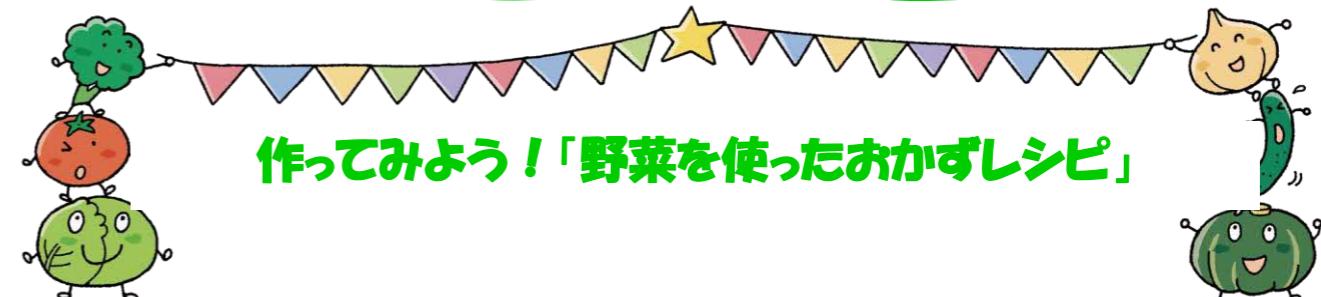
【中学校の部】

最優秀賞「野菜のドライカレー」

優秀賞「ゴーヤとサキイカのサラダ」「豆苗と豚バラとれんこんのうま味炒め」

〈奨励賞〉

「つくし学級のおすすめメニュー」



作ってみよう！「野菜を使ったおかずレシピ」

入賞した9作品の材料・作り方を
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♪

