

1月の こんだて



南センター校区

献立目標:感謝して食べよう

★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 1月)

こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)		
9・金	・セルフハンバーガー （まるパン） ハンバーグケチャップソース ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ABCスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	パン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 614 中 789
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのみそだれかけ ・こうはくなます ・しらたまごに お正月献立	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	ごはん さとう さいとも しらたまもち		小 622 中 770
14・水	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ようふうきんぴら ・フルーツまぜまぜゼリー	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん どうもろこし りんご なし パイナップル もも みかん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 635 中 787
15・木	・はっぱうラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげギョーザ （小:1・2年 2こ 3~6年 3こ 中:大2こ） ・ひじきのナムル	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ はくさい きくらげ キャベツ もやし	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 624 中 771
16・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・あまぎあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ しゅんぎく	たまねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ カリフラワー	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	小 632 中 794
19・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじフライ ★ミルクおから ・ふのみそしる	あじ とりにく おから どうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ 	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ふ	あぶら	小 635 中 783
20・火	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンベツパーやき ・だいこんサラダ ・はくさいとまめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン だいこん キャベツ どうもろこし はくさい あおえんどうまめ たまねぎ	パン メープルジャム あかいんげんまめ ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 615 中 769
21・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・わさびマヨあえ ・いもに 味めぐり:津和野町	さば みそ とりにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ わさび だいこん ゆず	ごはん さいとも	ノンエッグ マヨネーズ	小 621 中 802

こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)		
22・木	・ぎゅうめし ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・どうにゅうキムチスープ	ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく どうふ どうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー こまつな	ごぼう キャベツ もやし はくさい たまねぎ	ごはん さとう ほうとうめん	ごまあぶら あぶら ごま	小 617 中 772
23・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのトマトソース ・カリフラワーのサラダ ・さつまいもの どうにゅうポタージュ	ほき とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ どうもろこし たまねぎ	こくとうパン かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	小 669 中 848
全国学校給食週間 (24日 ~ 30日)								
26・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのなんばんづけ ・あごいりのやきのあえもの ・しんじこのしじみじる	とりにく あごいりのやき かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし しるねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 609 中 771
27・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのおやき ・たかなのいために ・すいとんじる	さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	たかな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ	ごはん さとう こむぎこ	ごまあぶら	小 605 中 756
28・水	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・くじらのたつたあげ ・カレーマリネ ・ポトフ	くじらにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ かぶ はくさい	パン さとう じゃがいも かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 622 中 771
29・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しほねけんさんぶたにくの しろねぎソースいため ・なつどうあえ ・かきたまじる	ぶたにく なつどう みそ たまご どうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ うめ はくさい えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 614 中 772
30・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずみそかけ ・アーモンドあえ ・みぞれじる 献立リレー:八雲センター	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ゆず はくさい だいこん ごぼう なめこ しろねぎ	ごはん さとう	アーモンド	小 599 中 741

学校給食摂取基準

(小)

(中)

エネルギー

650kcal

830kcal

☆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、キャベツ、だいこん、はくさい、
にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、
ほうれんそう、しいたけ、しじみ





1月のこんだてだより

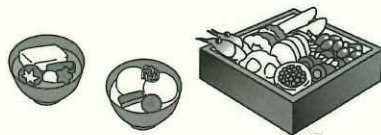


新しい1年が始まりました。本年も安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。1年間を健康に過ごすためにも、栄養バランスのとれた食事をとることや規則正しい生活をするを心がけましょう。

行事食の紹介

～お正月献立～



日本では昔から1年の始まりであるお正月に「おせち料理」や「雑煮」を食べて、その年の家族の健康や幸せを願ってきました。雑煮は地域によって具材や味付けもさまざまです。給食では「白玉雑煮」を取り入れ、赤い白玉もちと白い里芋でめでたいとされる紅白の色をイメージしています。

そのほかにも、お正月にちなんで「はまちのみそだれかけ」、「紅白なます」を取り入れます。

◆◆◆◆ 今月の味めぐりは『津和野町』です ◆◆◆◆

津和野町は島根県の西部に位置した山に囲まれた地域で、そのふもとには清流の高津川が流れています。日本の中でもトップクラスの水質を誇る高津川の水を利用して、古くからわさびの栽培が盛んに行われてきました。給食では「わさびマヨあえ」とし、野菜とノンエッグマヨネーズを和えたものにわさびを少し加えました。わさびの風味を感じてみてください。

また、「いも煮」は日本三大芋煮の一つに数えられる津和野町の郷土料理です。里芋とあぶった鯛を具材にするのが主流と言われていますが、給食ではアレンジをして鯛のだし汁で里芋や大根、豆腐など具材を煮込んで提供します。



1月24日から30日は...

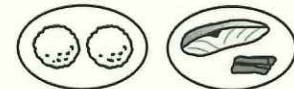


全国学校給食週間

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と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

学校給食は明治22年に山形県で始まったとされ、130年以上の歴史があります。今回の学校給食週間には「あご入り野焼きのあえもの」、「穴道湖のしじみ汁」、「すいとん汁」、「くじらの竜田揚げ」など地域の食材や昔の給食を再現した料理が登場します。

明治22年の給食



塩むすび・塩鮭・漬けもの



ミルクおから



【材料(4人分)】

・鶏ひき肉	40g	} A
・さとう	小さじ1/2	
・濃口しょうゆ	小さじ1/2	
・サラダ油	適量	
・玉ねぎ	70g	} B
・にんじん	30g	
・おから	50g	
・水	40ml	
・さとう	大さじ1/2	} B
・濃口しょうゆ	小さじ1	
・牛乳	大さじ1	
・粉チーズ	大さじ1	
・青ねぎ	適量	

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄いスライス、にんじんは薄めの短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひいて、鶏ひき肉を炒め、Aの調味料で下味をつける。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ おからと水を加えて炒め、Bの調味料で味をつけてから牛乳とチーズを加える。
- ⑤ 最後に青ねぎを加えて、ざっと炒める。

★牛乳とチーズを入れることでおからが食べやすくなり、カルシウムも摂取することができますよ♪