

10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年 1月) (小学校)

(今月の目標)
かんしゃしてたべよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちようしをとのえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9金	ごはん ぎゅうにゅう にくのしのだのみそれに のりマヨえ じゃがいものみそしる	ツナ うすあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	だいこんば にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし ごぼう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ	660 kcal 22.3 g 23.1 g 乳製品 きのこ
13火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ごはくくす のっぺいしる あずきそうに	ぶり とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず たまねぎ えのきだけ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ もち	ごま	660 kcal 27.4 g 17.5 g 海そう いも
14水	ココアパン ぎゅうにゅう ぶたにくとビーフソテー ぶゆやさいのポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ブロッコリー	もやし たまねぎ かぶ にんにく しょうが きくらげ	パン さとう さつまいも ピーマン かたくりこ	あぶら	666 kcal 27.2 g 24.3 g 大豆 魚介
15木	ごはん ぎゅうにゅう さけのゆすみそやき こんさいサラダ いもちちる	さけ みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ しろねぎ もやし ゆず れんこん	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	マヨネーズ ごま	660 kcal 28.3 g 21.0 g 果物 海そう
16金	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん しおこんぶあえ あつあげのみそしる	とりにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ しろねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	659 kcal 25.5 g 23.6 g いも 乳製品
19月	ハヤシライス ぎゅうにゅう こうやどろろ いそふうみあげ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	674 kcal 23.7 g 22.8 g 淡色野菜 魚介
20火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいため しらあえ ばかばかあったかじる	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい えのきだけ しろねぎ しょうが こんにゃく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	662 kcal 24.9 g 21.4 g 乳製品 海そう
21水	ごもくうどん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ おかかあえ	とりにく うすあげ あじ はなかつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな トマト パセリ	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ とうもろこし	うどん さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	646 kcal 30.1 g 23.7 g いも 果物

【旬の味覚】

大根 白菜 小松菜 白ねぎ
ごぼう ブロッコリー カリフラワー
ゆず ほうれん草 ぶり さけ
はまち しじみ

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちようしをとのえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22木	スタミナぶたどん ぎゅうにゅう じゃがいものサラダ トックスープ みかんゼリー	ぶたにく だいき みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし はくさい きゅうり たまねぎ しろねぎ にんにく きくらげ みかん りんご	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	659 kcal 25.6 g 17.3 g きのこ 海そう
23金	ごはん ぎゅうにゅう はまちのしおこうじやき だいこんのごまマヨあえ にらたまみそしる	はまち とりにく とうもろこし みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ ごま	664 kcal 28.1 g 25.9 g 乳製品 いも
26月	ごはん ぎゅうにゅう ボークジンジャーソテー ツナサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ はくさい しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	655 kcal 24.0 g 18.1 g 大豆 海そう
27火	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ なっとうサラダ しじみじる	あじ なっとう とりにく みそ しじみ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ レモン きんぴら	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	666 kcal 28.1 g 23.2 g きのこ いも
28水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき こんにゃくあえ みだくさんじる	とりにく とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ しろねぎ こんにゃく にんにく しょうが	こめ はちみつ さとう さつまいも	ごま あぶら	650 kcal 25.2 g 20.4 g 魚介 緑黄色野菜
29木	ごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき げんきサラダ おでん	さば とりにく はなかつお さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト インゲン	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう さといも	あぶら	659 kcal 29.3 g 22.8 g きのこ 乳製品
30金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン はるさめサラダ チンゲンサイの ちゅうかスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ にんにく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	677 kcal 24.6 g 23.6 g 魚介 海そう

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

10月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年 1月) (中学校)

(今月の目標)
感謝して食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちようしをととのえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品	エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品	エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群
9金	ごはん 牛乳 肉信田のみぞれ煮 のりマヨえ じゃがいものみそ汁	きゅうにゅう のり	だいこんば にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ しろねぎ とうもろこし ごぼう	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ	818 kcal 26.1 g 26.4 g 乳製品 きのこ	
13火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます のっぺい汁 小豆そうじ	ぶり とうふ あすき	きゅうにゅう にんじん あおねぎ	だいこん ゆず たまねぎ えのきだけ こんにゃく	ごめ さとう かたくりこ もち	ごま	845 kcal 34.6 g 21.7 g 海そう いも	
14水	ココアパン 牛乳 豚肉とビーフンのソテー 冬野菜のポトフ	ぶたにく とりにく	きゅうにゅう にんじん ごまつな ブロッコリー	もやし たまねぎ かぶ にんにく しょうが きくらげ	パン さとう さつまいも ピーマン かたくりこ	あぶら	855 kcal 33.1 g 29.8 g 大豆 魚介	
15木	ごはん 牛乳 さけのゆずみそ焼き 根菜サラダ いももち汁	さけ みそ とりにく うすあげ	きゅうにゅう にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ しろねぎ もやし ゆず れんこん	ごめ じゃがいも さとう こむぎこ	マヨネーズ ごま	820 kcal 33.9 g 23.7 g 果物 海そう	
16金	ごはん 牛乳 チキン南蛮 塩こんぶあえ 厚揚げのみそ汁	とりにく ツナ あつあげ みそ	きゅうにゅう こんぶ にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ しろねぎ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	827 kcal 30.3 g 27.9 g いも 乳製品	
19月	ハヤシライス 牛乳 高野豆腐の磯風味揚げ ブロッコリーのサラダ	きゅうにく とうふ とりにく	きゅうにゅう あおのり にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが	ごめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	835 kcal 27.7 g 26.1 g 淡色野菜 魚介	
20火	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 白あえ ぼかぼかあったか汁	ぶたにく みそ とうふ	きゅうにゅう にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい えのきだけ しろねぎ しょうが こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	820 kcal 29.2 g 24.1 g 乳製品 海そう	
21水	五目うどん 牛乳 あじの香味フライ おかかあえ	とりにく うすあげ あじ はなかつお	きゅうにゅう わかめ にんじん ごまつな トマト パセリ	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ とうもろこし	うどん さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	830 kcal 36.5 g 27.2 g いも 果物	

【旬の味覚】

大根 白菜 小松菜 白ねぎ
ごぼう ブロッコリー カリフラワー
ゆず ほうれん草 ぶり さけ
はまち しじみ

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
22木	スタミナ豚丼 牛乳 じゃがいものサラダ トックスープ みかんゼリー							824 kcal 30.7 g 19.7 g きのこ 海そう
23金	ごはん 牛乳 はまちの塩こうじ焼き 大根のごまマヨあえ にら玉みそ汁							826 kcal 33.0 g 30.0 g 乳製品 いも
26月	ごはん 牛乳 ボークジンジャーソテー ツナサラダ ラビオリスープ							821 kcal 27.6 g 20.6 g 大豆 海そう
27火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 納豆サラダ しじみ汁							833 kcal 33.4 g 27.1 g きのこ いも
28水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き こんにゃくあえ 実だくさん汁							826 kcal 29.9 g 23.2 g 魚介 緑黄色野菜
29木	ごはん 牛乳 さばのつけ焼き 元気サラダ おでん							824 kcal 35.1 g 26.4 g きのこ 乳製品
30金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ							838 kcal 29.1 g 28.2 g 魚介 海そう

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

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・うがいの他、栄養バランスの良い食事、睡眠、適度な運動で3学期を元気に過ごしましょう。



全国学校給食週間は、学校給食の歴史や役割を知る週間です。学校給食は、明治22年に始まったとされ、100年以上の歴史があります。島根学校給食センターでは、1月26日～30日の一週間を給食週間とし、テーマ献立を実施します。どんなメニューが出るか楽しみにしてみてください♪

1月24日から30日は
全国学校給食週間

テーマ【給食と教科をつなげてみよう】

日時	教科	おすすめポイントなど
1月26日 (月)	英語	この日の献立名には、英語がいくつか使われています。そこで、英語のクイズです。野菜をお湯で茹でることを英語で何というでしょう？ ①Shake (シェイク) ②Boil (ボイル) ③Mix (ミックス)
1月27日 (火)	家庭科	しじみは、矢道湖七珍と言われていますが、しじみ以外の矢道湖七珍は、他に何があるでしょうか？ヒントは「す〇〇・も〇〇〇〇・う〇〇・あ〇〇〇・し〇〇〇・こ〇・し (じみ)」です。
1月28日 (水)	算数	給食で使用するとうふ一丁の重さは、400gです。この日の「実だくさん汁」には、4.4kgのとうふを使用します。さて、ここで問題です。 <u>この日は、全部で何丁のとうふが必要でしょうか？</u>
1月29日 (木)	国語	小学校の教科書に登場する「サラダでげんき」より「元気サラダ」が登場します。主人公のりっちゃん病気が病気の母さんが元気になるように、動物たちにおすすめの食べ物を教えてもらいながら作ったサラダです。給食でも人気メニューのひとつです。味わって食べてください。
1月30日 (金)	理科	ごはんは、でんぷんがたくさん含まれています。でんぷんは唾液に含まれる「アミラーゼ」という物質によって、小さく分解されることで甘くなります。いつもよりよく噛んで食べてみましょう！

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お応募がありました。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
- ・レインボーやさしいチーズロール
- ・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

入賞した作品の中から、島根小学校6年生 小村帆花さんが考案したレシピを紹介します。この料理は、捨てられるはずのそばの切れ端をうまく使ったレシピです。みなさんも作ってみてはいかが

レシピ紹介

SDG's そばサラダ

【材料(2人分)】

レタス……………4枚	卵……………1個	〈たれ〉
きゅうり……………1/2本	サラダ油(錦糸卵用)…適量	しょうゆ……………大さじ2
ミニトマト……………5個	そば……………100g	ごま油……………大さじ1
	きざみのり……………適量	砂糖……………大さじ1
		いりごま……………適量

【作り方】

- ① レタスは手でちぎり、きゅうりは斜め切り、トマトは半分に切る。
- ② 錦糸卵を作る。
- ③ そばを茹でて、3cm幅くらいに切る。
- ④ お皿に具材を盛り付け、最後にのりをちらす。
- ⑤ たれを作り、④にかける。

英語の答え：②Boil

算数の答え：4.4÷0.4=11 答え11丁

家庭科の答え：すずき・もろげえび・うなぎ・あまさき・しらうお・こい