

学校給食こんだて表 令和8年1月

松江市立穴道学校給食センター
(小学校)

< 今月の目標 >
感謝して食べよう



おもなさいりよう					
あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん	
ちやにくとなりからだを		からだのちようしをどえ		3時-のもとなり	
つくります		びようきをよぼうします		からだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
とりにく ホキ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	あぶら タルタルソー ス ドレッシング
9 金	まるパン	セルフフィッシュバーガー (ホキフライ タルタルソース) ごぼうサラダ ポトフ			628 緑黄色野菜 乳製品
13 火	ごはん	はまちのてりやき こうはくなます しらたまごうに	だいにん たまねぎ しいたけ はくさい	こめ さとう 白玉もち	600 緑黄色野菜 雑穀
14 水	ごはん	ぶたにくのびりからあげ ブロッコリーおかかあえ なめこのみそしる	どうもろこし たまねぎ キャベツ はくさい なめこ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう さつまいも	611 海そう たまご
15 木	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのりマヨあえ けんちんじる	ごま なめこのみそ にんじん ねぎ	だいにん しいたけ ごぼう こんにやく	638 乳製品 肉
16 金	ごはん	カレーライス オムレツ ふくじんづけあえ	とりにく レバー たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー こまつな
19 月	ごはん	さばとおからのそぼろごはんのぐ こまつなとチーズのりあえ ぶたじる	さば おから ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	だいにん こまつな にんじん
20 火	ちゅうかめん	マーボーラーメン シューマイ (ひとり 2こ) だいにんのナムル	とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ
21 水	ごはん	さわらのゆずみそやき アーモンドあえ みぞれじる	さわら みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ

旬の味覚

ブロッコリー・カリフラワー・白ねぎ
だいこん・はくさい・こまつな
ごぼう・ほうれんそう・はまち・さけ
しじみ・ぼんかん・ゆず

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

地場産物

米・青ねぎ・白ねぎ・にんじん・しいたけ
さつまいも・カリフラワー・じゃがいも・だいこん
はくさい・キャベツ・こまつな・ほうれんそう

おもなさいりよう					
あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きのしよくひん	
ちやにくとなりからだを		からだのちようしをどえ		3時-のもとなり	
つくります		びようきをよぼうします		からだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
22 木	ごはん	あつやきたまご こんぶあえ みそにこみおでん	たまご とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ねぎ
23 金	こくとうパン	とりにくのマーメレードやき おからサラダ パンプキンスープ	とりにく おから ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ
26 月	ごはん	さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ
27 火	ごはん	とりにくのなんばんづけ おかかあえ しじみのみそしる ぼんかん	とりにく かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ
28 水	コッペパン	セルフドッグ (ウイナークチャップソースがけ) さつまいもサラダ はくさいスープ	ウイナーク ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー
29 木	ごはん	ごはん くらにのたつたあげ なつとうあえ じゃこいりみそしる	くらにの なつとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん
30 金	ごはん	ごはん のやきのいそべあげ (一人 2こ) ごまみそあえ かきたま汁	のやき たまご みそ どうふ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ

24日〜30日は学校給食週間です！

600 緑黄色野菜 大豆製品	691 淡色野菜 魚介類	600 肉 くだもの	602 海そう いも類	632 緑黄色野菜 乳製品	605 きのこ たまご	608 淡色野菜 肉
----------------------	--------------------	------------------	-------------------	---------------------	-------------------	------------------

学校給食こんだて表 令和8年1月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)

< 今月の目標 >
感謝して食べよう



まるパン											
9 金			セルフフィッシュバーガー (ホキフライ タルタルソース) ごぼうサラダ ポトフ	とり肉 ホキ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	油 タルタルソース ドレッシング	784 緑黄色野菜 乳製品	
13 火	ごはん 		はまちの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	はまち とり肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ はくさい	米 さとう 白玉もち		750 緑黄色野菜 糖質	
14 水	ごはん 		ぶた肉のピリ辛揚げ ブロッコリーおかかあえ なめこのみそ汁	ぶた肉 かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ キャベツ はくさい なめこ しろねぎ	米 片栗粉 さとう さつまいも	油	765 海そう たまご	
15 木	ごはん 		さばのみそ煮 切干大根のりマヨあえ けんちん汁	ツナ とうふ さば みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう こんにやく	米 さとういも	ごま ノエグ マヨネーズ	825 乳製品 肉	
16 金	ごはん 		カレーライス オムレツ ふくじんづけあえ	とり肉 レバー たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ カリフラワー りんご キャベツ だいこん	米 さつまいも	油	768 きのこ 魚介類	
19 月	ごはん 		さばとおからのそぼろごはんの具 こまつなとチーズののりあえ ぶた汁	さば おから ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ のり	だいこん こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん はくさい こんにやく しろねぎ	米 さとう さつまいも		771 たまご 糖質	
20 火	ちゅうかめん 		マーボーラーメン シューマイ (ひとり 2こ) だいこんのナムル	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ しいたけ たまねぎ だいこん	中華麺 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	842 小魚類 くだもの	
21 水	ごはん 		さわらのゆずみそ焼き アーモンドあえ みぞれ汁	さわら みそ とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ だいこん とうもろこし ゆず	米 さとう 片栗粉	アーモンド	756 乳製品 いも類	

旬の味覚

ブロッコリー・カリフラワー・白ねぎ
だいこん・はくさい・こまつな
ごぼう・ほうれんそう・はまち・さけ
しじみ・ぼんかん・ゆず

※行事・材料の都合などで献立を変更することが
あります。ご了承ください。

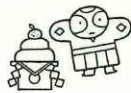
地場産物

米・青ねぎ・白ねぎ・にんじん・しいたけ
さつまいも・カリフラワー・じゃがいも・だいこん
はくさい・キャベツ・こまつな・ほうれんそう

		おもなざいりよう						エネルギー (kcal) ※給食で補っ ていた食品	
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん			
		ちやにくとなりからだを つくります		からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします		はちきりーのもとなり からだをうごかします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22 木	ごはん 	あつやきたまご こんぶあえ みそ煮込みおでん	たまご とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにやく	米 さとういも さとう		781 緑黄色野菜 大豆製 品
23 金	ごはん 	とりにくのマーマレード焼き おからサラダ パンキンスープ	とり肉 おから ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう マーマレード ジャム	ノンエッグ マヨネーズ 油	866 淡色野 菜 魚介類
26 月	ごはん 	さけの塩焼き たくあんあえ すいとん汁	さけ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう はくさい しいたけ	米 すいとん		758 肉 くだもの
27 火	ごはん 	とり肉のなんばんづけ おかかあえ しじみのみそ汁 ぼんかん	とり肉 かつおぶし しじみ みそ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ぼんかん	米 片栗粉 さとう	油	755 海そう いも類
28 水	コッペパン 	セルフドッグ (ウイナーケチャップソースがけ) さつまいもサラダ はくさいスープ	ウイナー ハム	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり はくさい エリンギ とうもろこし	パン 片栗粉 さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	800 緑黄色野菜 乳製品
29 木	ごはん 	ごはん くじらにくのたつたあげ 納豆あえ じゃこいりみそ汁	くじら肉 なっとう みそ かつおぶし 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい だいこん 梅	米 片栗粉 さとう	油	787 きのこ たまご
30 金	ごはん 	ごはん 野焼きの磯辺揚げ (一人 3こ) ごまみそあえ かきたま汁	のやき たまご みそ とうふ	牛乳 青のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 小麦粉 さとう 片栗粉	油 ごま	774 淡色野 菜 肉

24日～30日は学校給食週間です！

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学期を元気に過ごしましょう。



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。

学校給食の7つの目標	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
学校給食は、栄養の一端として行われ、7つの目標があります。			
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

給食レシピ(4人分)



さわらのゆずみそ焼き(21日) 八雲学校給食センターおすすめ献立です!

・さわら切身	4切	【作り方】 ① さわらを調味料に30分くらいつけ込む。 ② ①のさわらを焼く。 *さわらをさけやとり肉などに変えてもおいしいですよ。
・みそ	小さじ2	
・白みそ	小さじ1	
・酒	小さじ1	
・さとう	小さじ2	
・みりん	小さじ1弱	
・ゆず	少々(絞る・皮をすりおろす)	

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

