

令和8年1月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 ハ雲でできた食材に 感謝して食べよう！



松江市立八雲小学校・中学校

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん おもに体をつくるものになる食品	みどりのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	きいろのしよくひん おもにエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
9 金	牛乳 ごはん ぶりのてりやき こうはくなます しらたまどうふ	ぶり とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	米 さとう さといも しらたまもち	ごま
13 火	牛乳 こくとうパン とり肉のマーマレードやき げんきサラダ ふゆやさいのとうにゅうスープ	とり肉 チキンハム かつおぶし とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	どうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん かぶ カリフラワー はくさい	こくとうパン マーマレード さとう	油
14 水	牛乳 ごはん あげきょうざ(1人2こ) だいこんのナムル マーボーどうふ	ぶた肉 とり肉 だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん たまねぎ にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう かたくり粉 小麦粉	ごま油 ごま 油
15 木	牛乳 ハヤシライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ ときかのり こんぶ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ パサナ りんご パイ	米 さとう ゼリー	油 ごま ごま油
16 金	牛乳 ごはん いわしのおろしねぎだれかけ あずっこのおひたし さといものみそしる	いわし かつおぶし みそ 油あげ	牛乳 わかめ	あずっこ にんじん	だいこん 白ねぎ はくさい もやし たまねぎ しいたけ	米 かたくり粉 さとう さといも	油
19 月	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため ゆかりあえ あつあげのみそしる	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	あかしそ こまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 じゃがいも	油
20 火	牛乳 コッペパン きなこクリーム たらのチリソース ドレッシングサラダ マカロニスープ	たら とり肉 ベーコン	牛乳	青ねぎ トマト にんじん あずっこ	キャベツ たまねぎ かぶ はくさい にんにく	コッペパン きなこクリーム かたくり粉 さとう マカロニ	油
21 水	牛乳 ごはん とり肉のからあげ ブロッコリーのアーモンドあえ はくさいのみそしる	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん はくさい 白ねぎ	米 かたくり粉 さとう	アーモンド 油
22 木	牛乳 ソフトめんカレーソース チーズオムレツ ひじきサラダ ぼんかん	たまご とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ りんご にんにく ぼんかん	ソフトめん さとう	油 ドレッシング

3学期がスタートします

☆☆今年もおいしい給食をお届けします☆☆



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん おもに体をつくるものになる食品	みどりのしよくひん おもに体の調子をととのえる食品	きいろのしよくひん おもにエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
23 金	牛乳 ごはん さけのゆずみそやき たくあんあえ ずいどんじる	さけ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん しゆんぎく	はくさい だいこん たくあん ゆず	米 さとう さつまいも ずいどん	ごま
26 月	牛乳 ごはん とり肉にくとうやどうふのあまがらめ ごまぜあえ しんじこのしじみじる	とり肉 こうやどうふ ツナ しじみ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ だいこん 白ねぎ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま
27 火	牛乳 りんごパン さわらのマスタートマヨやき あずっこのサラダ ポトフ	さわら チキンウインナー	牛乳	あずっこ にんじん ブロッコリー	キャベツ うめ たまねぎ かぶ しめじ	りんごパン じゃがいも	ノエグ マヨネーズ
28 水	牛乳 ビビンバどん わかめサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	たけのこ もやし キャベツ たまねぎ だいこん にんにく きくらげ	米 こむぎ粉 さとう	油 ごま油
29 木	牛乳 コッペパン マーマレード ハンバーグのデミグラスソースかけ ごぼうサラダ やさいスープ	とり肉 ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ だいこん はくさい カリフラワー たまねぎ	パン マーマレード さとう じゃがいも	ごま
30 金	牛乳 なめし あごのやきのいそべあげ (小2本、中3本) だいこんのごまマヨあえ いのししじる	あごのやき いのしし肉 油あげ みそ	牛乳 青のり	にんじん こまつな 青ねぎ	だいこん どうもろこし こんにゃく はくさい	米 こむぎ粉 さといも	ごま ノエグ マヨネーズ 油

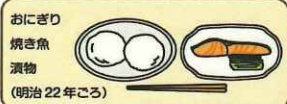


1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

八雲学校給食センターでは、全国学校給食週間に、八雲町産のいのししや野菜をたくさん使った献立を取り入れました。また、松江市の特産品を使った「しじみ汁」や「あご野焼きのいそべ揚げ」を取り入れました。お楽しみに！！

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大暦寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりしましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



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



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。

自然の恵みに
感謝する



健康な体づくり



働く人たちに
感謝して食べる



望ましい食生活の お手本に



地域の食を知り、
未来に伝える



助け合い、協力して 楽しく食べる



食を通して社会の
しくみを知る



給食レシピ紹介



〈さけのゆずみそ焼き〉

【材料】4人分

- ・さけ切り身 … 4切れ
- ・平原みそ … 小さじ2
- ・白みそ … 小さじ2
- ・酒 … 小さじ1
- ・さとう … 小さじ2
- ・みりん … 小さじ1
- ・ゆず … 少々

【作り方】

- ① ゆずの皮をすりおろす。果汁をしぼる。
- ② A の調味料をよく混ぜ、①を加え、さけの切り身に下味をつける。(30分程度)
- ③ 200度のオーブンで15分焼く。(フライパンや魚用グリルでも OK)

※ほかの魚や肉に変えてもおいしいですよ!

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