

2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を知ろう

南センター校区

★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2月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのパーベキューソース ・かいそうサラダ ・バジルスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	にんじん パプリカ	たまねぎ りんご だいこん キャベツ とうもろこし	パン いちごジャム さとう じゃがいも	マーガリン ごまあぶら	小 624 中 774
3・火	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ★いわしのソースかけ ・だいずサラダ ・けんちんじる	いわし ローズハム だいず とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう しろねぎ	ごはん おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごまドレッシング	小 645 中 790
節分献立								
4・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・れんこんのあまずあえ ・だいこんのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが はくさい れんこん だいこん もやし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 602 中 757
5・木	・わかめうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・ほうれんそうのマヨあえ	とりにく あぶらあげ あじ こめこいり うどん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし	うどん こめこ こむぎこ パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 638 中 783
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじやが ・さわらのしおこうじやき ・こまつなのりじゃこあえ	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小 615 中 764
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・コロコロポークの しろねぎソース ・ひじきのいために ・ごぼうのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ ひじき	さやいんげん にんじん しゅんぎく	こんにゃく ごぼう しろねぎ 	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	小 672 中 826
味めぐり：江津市								
10・火	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・ひよこまめとブロッコリーのサラダ ・こんさいのコンソメスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん れんこん	パン じゃがいも ひよこまめ パンこ	きなこクリーム ドレッシング	小 613 中 765
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのわふうだれかけ ・はくさいのごまあえ ・じゃがいものみそしる	はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	こまつな にんじん	はくさい もやし たまねぎ しろねぎ	ごはん じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	小 640 中 815
13・金	・ほうれんそうのキーマカレー ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんの ベーコンいため ・いよかん	ぶたにく だいず ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ りんご だいこん カリフラワー いよかん	ごはん ごまあぶら あぶら	小 621 中 769	

南センター校区



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 (kcal)
16月	・セルフドッグ (コッペパン、ウインナー、キャベツソース) ・ぎゅうにゅう ・だいこんとツナのサラダ ・カリフラワーの とうにゅうクリームスープ	ウインナー ツナ とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	りんご だいこん きゅうり たまねぎ カリフラワー	パン さとう じゃがいも	あぶら	小 609 中 768
17月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのあまずあえ ・ひじきのナムル ・ちゅうかスープ	ほき ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 606 中 764
18月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おろしハンバーグ ・こまつなとたまごのあえもの ・なめこのみそしる	とりにく ぶたにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ なめこ	ごはん さとう	あぶら	小 622 中 788
19月	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・ポテトコロッケ ・はなやさいのサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ カリフラワー とうもろこし	ソフトめん かたくりこ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	小 687 中 877
20月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かわいいのからあげ ・しらあえ ・ざわにわん	かわいい みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにゃく しいたけ たまねぎ もやし ごぼう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 613 中 760
24月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶりだいこん ・キャベツのごまあえ ・もずくのすましじる	ぶり ツナ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん きぬさや	だいこん キャベツ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 614 中 775
25月	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・なのはなサラダ ・ミネストローネ	とりにく あざり だいず	ぎゅうにゅう	なのはな トマト パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	りんごパン じゃがいも かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 697 中 884
26月	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのアーモンドあえ ・はるさめとあつあげのスープ	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら アーモンド	小 588 中 736
27月	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナやき ・げんきサラダ ・あずこのみそしる ・とうにゅうだいふく	ぶたにく ローズハム かつおぶし みそ どうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	トマト にんじん あずこ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	ごはん おおむぎ さとう かたくりこ だいふく	あぶら	小 678 中 822

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal



～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、にんじん、ブロッコリー、白菜
カリフラワー、キャベツ、白ねぎ、
しいたけ、チンゲン菜

☆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。



2月のこんだてだより



2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどのウイルスから体を守るために、こまめに手洗いをして、栄養バランスを考えた食事をとりましょう。また適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。体調を崩さないよう健康管理に気をつけましょう。

行事食の紹介

～節分献立～

今年の節分は2月3日です。



節分は立春の前日にあたる日を指します。季節の変わり目となる節分の日に、健康を願って豆まきをしたり、年の数だけ豆を食べたりする習慣があります。また、鬼が家に入らないように、ヒイラギの枝に焼いたいわしの頭を刺して玄関などにつるしたり、いわしを食べたりする地域もあります。今月の給食では、節分献立として「いわしのソースかけ」と「大豆」を入れた「大豆サラダ」を取り入れます。

Let's cook · «いわしのソースかけ»



【材料(4人分)】

- ・いわし: 200g
- ・ウスターソース: 大さじ1と1/2
- ・酒: 大さじ1
- ・砂糖: 小さじ2
- ・片栗粉: 大さじ3
- ・しょうゆ: 小さじ2
- ・揚げ油: 適量
- ・水: 大さじ2

【作り方】

- ① いわしの身をひと口大に切り、酒をふりかけ、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ② 水に、ウスターソース、砂糖、しょうゆを合わせて火にかけ、ソースをつくる。
- ③ ①に②をからめる。

今月の味めぐりは『江津市』です。

江津市は、島根県の西部「石見地方」にあり、中国地方最大の河川である江の川が日本海に注ぐ河口に位置しています。日本海や江の川では、旬の時期になるとあじやあゆがとれ、豊かな土壌の畑でごぼう、白ねぎ、桑茶などが栽培されています。また、江津市産の豚肉「まる姫ポーク」が有名です。

給食では、ごぼうをたっぷり使ったみそ汁を作ります。島根県産の大豆を使って、石見地方で作られているみそで味付けをします。また、主菜は島根県産の豚肉をサイコロの形に切って油で揚げ、白ねぎを加えたソースをかけます。



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〉

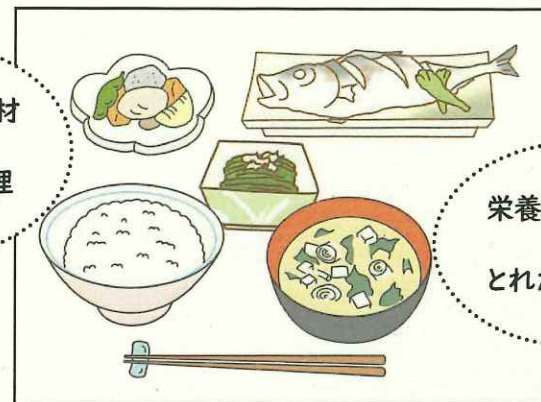
- ・SDG's そばサラダ
- ・からだにやさしいおこうじのポトフ
- ・ゴーヤとサキイカのサラダ
- ・とり肉と長いもの味そにんにくいため
- ・レインボーやさいチーズロール
- ・夏野菜ネパネバいため
- ・つだかぶギョーザ
- ・豆苗と豚バラとれんこんのうま味炒め
- ・野菜のドライカレー



伝えていきたい 日本の食文化

四季折々の素材

を生かした料理



栄養バランスが とれた一汁三菜

日本は、春・夏・秋・冬の四季があり、山や海など自然に囲まれ、季節ごとに旬の農産物や水産物があります。これらの食べ物をおいしくいただけるよう、知恵や工夫を凝らして作られた食品や料理が今も伝えられています。次の世代にも伝えられるよう、日本の食文化としてこれからも大切にしていきたいものです。