

2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を知ろう

西センター校区

★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	エネルギー (kcal)
2・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 どうふ 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 629 中 796
3・火	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ★いわしのソースかけ ・だいたサラダ ・けんちんじる	いわし ロースハム だいた どうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん こんにやく ごぼう しらねぎ	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
4・水	・わかめうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこみフライ ・ほうれんそうのマヨあえ	こめこいり うどん あじ	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 しらねぎ キャベツ どうもろこし	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
5・木	・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	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	アーモンド あぶら	小 592 中 742
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・さわらのしおこうじやき ・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 こんにやく 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 624 中 774
9・月	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのパベキューソース ・かいそうサラダ ・パジルスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あかどさかのり しろとさかのり しらふのり	にんじん パジル	たまねぎ りんご だいこん キャベツ どうもろこし	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 あぶら	小 636 中 749
10・火	・むぎいりごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶりだいこん ・キャベツのごまざあえ ・もずくのすましじる	ぶり とりにく どうふ 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 おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 623 中 778
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・コロコロポークの しらねぎソース ・おかかあえ ・ごぼうのみそしる	ぶたにく かつおぶし どうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ ひじき	にんじん しゅんぎく	キャベツ ごぼう しらねぎ カリフラワー	ごはん かたくりこ さとう ざつまいも	あぶら	小 653 中 803
13・金	・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

味めぐり：江津市

西センター校区

西センター校区

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	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみざかなのあまずあんかけ ・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 612 中 771
17 ・火	・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 ・あすこのみそしる ・とうにゅうだいふく	ぶたにく ロースハム かつおぶし みそ とうにゅう どうふ 応援献立	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	トマト にんじん あすこ 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 さとう かたくりこ だいふく	あぶら	小 681 中 836
18 ・水	・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 だいた	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 こおぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	小 688 中 877
19 ・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かれないのからあげ ・しらあえ ・さわにわん	かれない みそ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにやく 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
20 ・金	・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 どうふ 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 601 中 756
24 ・火	・セルフドッグ (コッペパン、ウインナー、ケチャップソース) ・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 618 中 779
25 ・水	・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 しらねぎ	ごはん じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	小 645 中 821
26 ・木	・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 だいた 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 770
27 ・金	・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 あさり だいた	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 しめじ	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 883

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、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



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取りましょう。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る。
- 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♪



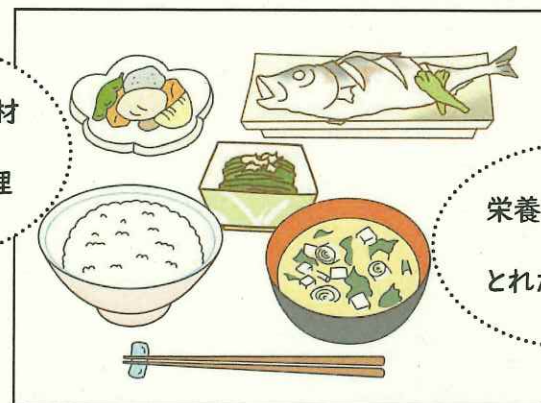
〈入賞作品〉

- ・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
- ・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残していきたいものです。