

1月の こんだて



西センター校区

献立目標：感謝して食べよう

★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 1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)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどるえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん				
9・金	・あずきごはん ・ぎゅうにゅう ・はまのさいきょうやき ・こうはくなます ・しらたまごに お正月献立	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず しいたけ はくさい	ごはん あずき さいとう さいとも しらたまも	あぶら	小 621 中 783
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・あますあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおねぎ しゅんぎく	たまねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ カリフラワー	ごはん じゃがいも さいとう	あぶら	小 632 中 794
14・水	・はつぼうラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎョーザ (小:1・2年 2こ 3~6年 3こ 中:大2こ) ・ひじきのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ はくさい きくらげ キャベツ もやし	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ さいとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 624 中 771
15・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずみそかけ ・アーモンドあえ ・みぞれじる 献立リレー：八雲センター	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	ゆず はくさい だいこん ごぼう なめこ しろねぎ	ごはん さいとう	あぶら アーモンド	小 608 中 752
16・金	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ようふうきんぴら ・フルーツまぜまぜゼリー	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ ごぼう れんこん どうもろこし りんご なし バナナアップル もも みかん	ごはん じゃがいも さいとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 634 中 786
19・月	・セルフハンバーガー (まるパン・にこみハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・コーンスローサラダ ・ABCスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	パン さいとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 624 中 805
20・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじフライ ★ミルクおから ・ふのみそじる	あじ とりにく おから どうぶ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ 	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さいとう じゃがいも ふ	あぶら	小 636 中 784
21・水	・ぎゅうめし ・ぎゅうにゅう ・こんぶあえ ・とうにゅうキムチスープ	ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく どうぶ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー こまつな	ごぼう キャベツ もやし しめじ はくさい たまねぎ	ごはん さいとう ほうとうめん	ごまあぶら あぶら ごま	小 617 中 772

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)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどるえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん				
22・木	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンベツパーやき ・だいこんサラダ ・はくさいとまめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン だいこん キャベツ どうもろこし はくさい あおえんどう たまねぎ	パン メープルジャム あかいけんめめ ひよこめめ	あぶら ドレッシング	小 627 中 783
23・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・わさびマヨあえ ・いもに 味めぐり：津和野町	さば みそ とりにく あぶらあげ どうぶ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ わさび だいこん ゆず	ごはん さいとも	ノンエッグ マヨネーズ	小 621 中 803
26・月	全国学校給食週間 (24日 ~ 30日)							
26・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのなんばんづけ ・あごいりのやきのあえもの ・しんじこのしじみじる	とりにく あごいりのやき かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし しろねぎ	ごはん かたくりこ さいとう	あぶら	小 609 中 771
27・火	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのトマトソース ・カリフラワーのサラダ ・さつまいもの とうにゅうポタージュ	ほき とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ どうもろこし たまねぎ	こくとうパン かたくりこ さいとう さつまいも	あぶら ドレッシング	小 670 中 848
28・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しまねけんさんぶたにくの しろねぎソースいため ・なっとうあえ ・かきたまじる	ぶたにく なっとう みそ たまご どうぶ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ うめ はくさい えのきたけ	ごはん さいとう かたくりこ	あぶら	小 614 中 772
29・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのしおやき ・たかなのいために ・すいとんじる	さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	たかな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ	ごはん さいとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小 614 中 765
30・金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・くじらのたつたあげ ・カレーマリネ ・ポトフ	くじらにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ かぶ はくさい	パン さいとう じゃがいも かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 622 中 771

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、キャベツ、だいこん、はくさい、
にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、
ほうれんそう、しいたけ、しじみ





1月のこんだてだより

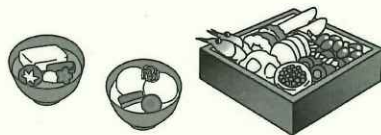


新しい1年が始まりました。本年も安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。1年間を健康に過ごすためにも、栄養バランスのとれた食事をとることや規則正しい生活をするを心がけましょう。

行事食の紹介

～お正月献立～



日本では昔から1年の始まりであるお正月に「おせち料理」や「雑煮」を食べて、その年の家族の健康や幸せを願ってきました。雑煮は地域によって具材や味付けもさまざまです。給食では「白玉雑煮」を取り入れ、赤い白玉もちと白い里芋でめでたいとされる紅白の色をイメージしています。

そのほかにも、お正月にちなんで「小豆ごはん」、「はまの西京焼き」、「紅白なます」を取り入れます。

◆◆◆ 今月の味めぐりは『津和野町』です ◆◆◆

津和野町は島根県の西部に位置した山に囲まれた地域で、そのふもとには清流の高津川が流れています。日本の中でもトップクラスの水質を誇る高津川の水を利用して、古くからわさびの栽培が盛んに行われてきました。給食では「わさびマヨあえ」とし、野菜とノンエッグマヨネーズを和えたものにわさびを少し加えました。わさびの風味を感じてみてください。

また、「いも煮」は日本三大芋煮の一つに数えられる津和野町の郷土料理です。里芋とあぶった鯛を具材にするのが主流と言われていますが、給食ではアレンジをして鯛のだし汁で里芋や大根、豆腐など具材を煮込んで提供します。



1月24日から30日は...

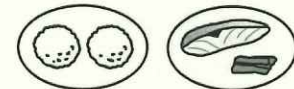


全国学校給食週間

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と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

学校給食は明治22年に山形県で始まったとされ、130年以上の歴史があります。今回の学校給食週間には「あご入り野焼きのあえもの」、「穴道湖のしじみ汁」、「すいとん汁」、「くじらの竜田揚げ」など地域の食材や昔の給食を再現した料理が登場します。

明治22年の給食



塩むすび・塩鮭・漬けもの



ミルクおから



【材料(4人分)】

・鶏ひき肉	40g	
・さとう	小さじ1/2	} A
・濃口しょうゆ	小さじ1/2	
・サラダ油	適量	
・玉ねぎ	70g	
・にんじん	30g	
・おから	50g	
・水	40ml	
・さとう	大さじ1/2	} B
・濃口しょうゆ	小さじ1	
・牛乳	大さじ1	
・粉チーズ	大さじ1	
・青ねぎ	適量	

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄いスライス、にんじんは薄めの短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひいて、鶏ひき肉を炒め、Aの調味料で下味をつける。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ おからと水を加えて炒め、Bの調味料で味をつけてから牛乳とチーズを加える。
- ⑤ 最後に青ねぎを加えて、ざっと炒める。

★牛乳とチーズを入れることでおからが食べやすくなり、カルシウムも摂取することができますよ♪