

9月の こんだて



献立目標：夏バテの心と体をリフレッシュしよう

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7年 9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)
1・月	・ごくとうパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのなしソースかけ ・カラフルサラダ ・コンソメスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	なし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごくとうパン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	小 655 中 834
2・火	・なつやさいカレーライス ・ぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんの ペーコンいため ・フルーツまぜませゼリー	ぶたにく ぶたレバー ペーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニ なす りんご だいこん もも パイナップル みかん なし	ごはん ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 669 中 834
3・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★さわらのごまだれかけ ・アーモンドあえ ・かしまじる	さわら あぶらあげ みそ	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 あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド	小 656 中 818
4・木	・てりやきハンバーガー (まるパン てりやきハンバーガー) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・やさしいとまめのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり マッシュルーム	パン さとう かたくりこ じゃがいも ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		小 626 中 802
5・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのうめみそに ・おからのいりに ・けんちんじ	いわし おから とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ しいたけ たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	小 632 中 788
8・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・こじょうゆみそのしそあえ ・かいそうたつぷりみそしる	あじ とりにく みそ かまぼこ あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう もずく わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな あおじそ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら	小 623 中 799
9・火	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・ひじきのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	小 643 中 811
10・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくののだのふくめに ・ごまあえ ・なつやさいのみそしる	あぶらあげ ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん オクラ トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ なす ごぼう	ごはん さとう	ごま	小 648 中 800
11・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・キムチにくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	こまつな にんじん あおねぎ	はくさいキムチ たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	小 678 中 847
12・金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのこうそうやき ・キャロットサラダ ・キャベツとあじのスープ	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう	パセリ パセリ にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら きなこクリーム	小 649 中 798

献立リレー：鹿島センター

パンに具をはさんで
食べます!

味めぐり：隠岐

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・火	・ごはん ・あじつけのり ・ぎゅうにゅう ・あじのあまずあんかけ ・おちゃサラダ ・しんじこのしじみじる	あじ ハム しじみ みそ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン あおねぎ せんちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 655 中 813
17・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・くろはんぺんいきりきんぴらごぼう ・じゃこあえ ・はなふのすましじる ・ヘルンクッキー	ぶたにく くろはんぺん どうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ふ こめこ てんさいとう	ごまあぶら ごま アーモンド	小 711 中 866
18・木	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・オムレツ ・コルカノン ・アイリッシュシチュー	たまご ペーコン ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ	パン はちみつ じゃがいも おおむぎ かたくりこ	マーガリン あぶら	小 648 中 808
19・金	・たかなめし ・ぎゅうにゅう ・れんこんのからしマヨあえ ・だごじる	ぎゅうにく ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん あおねぎ	れんこん きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう すいとん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 698 中 863
22・月	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・ごまざあえ ・ざわにわん	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん げんまい さとう	ごま	小 648 中 800
24・水	・カレーなんばんうどん ・ぎゅうにゅう ・ニギスまっちゃフライ ・わふうマヨサラダ	とりにく あぶらあげ ニギス こめこいり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー まっちゃ	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ どうもろこし	こめこ うどん こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 665 中 806
25・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーのあじ ・じゃがいものサラダ ・あつあげのちゅうかスープ	ぶたにく とりレバー あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きくらげ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小 690 中 870
26・金	・とりそばごはん ・ぎゅうにゅう ・こまつなとチーズののりあえ ・さつまいものみそしる	とりにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	小 677 中 836
29・月	・コッペパン ・メープルジャム ・ぎゅうにゅう ・ミートボールの ケチャップソース ・やさしいサラダ ・とうにゅうスープ	ぶたにく ローズハム とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし たまねぎ しめじ	パン メープルジャム さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 670 中 830
30・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・なっとうあえ ・あきなすのみそしる	ぶたにく なっとう みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ うめ なす	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 656 中 822

☆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、たまねぎ、じゃがいも、
こまつな、さつまいも、あおねぎ、
かぼちゃ、しじみ

学校給食摂取基準
エネルギー



(小) 650kcal (中) 830kcal



9月のこんだてだより



夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

9月の4日間「小泉八雲ゆかりの地献立」を提供します。

この秋放送開始となるNHKの連続テレビ小説「ばけけ」は、松江市にゆかりのある作家「小泉八雲」の妻「セツ」がモデルとなった物語です。

小泉八雲がこどもの頃に住んでいた「アイルランド」、来日してセツと出会った松江市、その後移り住んだ熊本県やよく訪れた静岡県焼津市の特産品や郷土料理を提供します。

アイルランド献立

★コルカノン★

じゃがいもを使ったアイルランドの伝統料理です。

★アイリッシュシュチュー★

小泉八雲が好きだった牛肉と、野菜を煮込んだアイルランドの郷土料理です。

熊本献立

★高菜めし★

高菜の漬物を使った、熊本県の郷土料理です。ひき肉と高菜漬を炒めたものをごはんのせて食べます。

★れんこんのからしマヨあえ★

熊本県の郷土料理「からしれんこん」をアレンジし、サラダに和からしを少し入れます。

焼津献立

★黒はんぺん入りきんぴらごぼう★

「黒はんぺん」は、焼津市の名産品です。魚のすり身だけでなく皮も入るため、黒っぽい色をしています。

★じゃこあえ★

「ちりめんじゃこ」も焼津市の名産品です。野菜とちりめんじゃこを合わせたあえものです。

松江献立

★宍道湖のしじみ汁★

国内の漁獲量日本一を誇る宍道湖のしじみを使って、みそ味のしじみ汁を作ります。

★お茶サラダ★

茶どころとして知られる松江市でよく飲まれる「煎茶」を粉にしてサラダに加えます。

★味付けのり★

小泉八雲とセツのイラスト入りパッケージです。

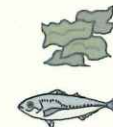
この日は、デザートとして、松江市の洋菓子店で作っていただいたクッキーを出します。島根県産の米粉やてんさい糖などを使って、みなさんがおいしく食べられるよう考えてくださったクッキーです。お楽しみに！



今月の味めぐりは「隠岐」です

隠岐諸島はまわりを海に囲まれ、新鮮な魚介類や様々な種類の海藻が獲れます。今月の給食では、「もずく」や「わかめ」などの海藻をたっぷり使ったみそ汁と骨付き「あじ」のから揚げを出します。

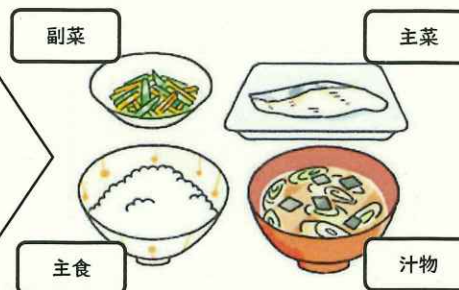
また、隠岐の海士町では、家庭で代々作り継がれている「こじょうゆみそ」とよばれる調味料がよく使われています。「こじょうゆみそ」を仕込む夏の時期には、夏野菜やサザエなどと合わせて食べられるそうです。給食では、きゅうりやキャベツに青じそを加え、みそで味付けします。



栄養バランスのよい食事をしよう

主食+主菜(魚や肉)+副菜(野菜)+汁物の組み合わせにすると栄養のバランスがとれます。

また、できるだけ食材の種類を多くとることもポイントです。



Let's cook!

さわらのごまだれかけ

他の魚や肉にかえてもおいし
いですよ!

【材料(5人分)】

・さわらの切り身	5切れ(1切れ50g程度)
・片栗粉	適量
・揚げ油	
・いりごま	大さじ1
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・さとう	大さじ1
・水	40cc

A

【作り方】

- ① さわらの切り身に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② いりごまは、かるくする。
- ③ Aを合わせて火にかけ、②を加える。
- ④ 揚げたさわらに③をかける。

