

2月の こんだて



献立目標：日本の食文化を知ろう

北センター校区

★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)
		節分献立						
2月	・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 こんぶ わかめ あかたさかのり しろとさかのり しろふのり	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 しろねぎ	ごはん おのおぎ 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
3月	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのバーベキューソース ・かいそうサラダ ・パズルスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あかたさかのり しろとさかのり しろふのり	にんじん パズル	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 633 中 785
4月	・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 601 中 756
5月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶだいこん ・キャベツのごまずあえ ・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 620 中 782
6月	・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	とりにく あぶらあげ 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 637 中 782
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	こんにやく 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 670 中 825
10月	・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 おのおぎ	ごまあぶら あぶら	小 626 中 767
12月	・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 612 中 764
13月	・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 645 中 821

北センター校区



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 ・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 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
17火	・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 とうにゅう	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
18水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎ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
19木	・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 とうふ 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		小 630 中 798
20金	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・ポテコロッケ ・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 694 中 883
24火	・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 ・こまつなのりじやこあえ	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 さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小 620 中 769
25水	・りんごパン ・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 にら	たまねぎ 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 601 中 748
26木	・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 だいず	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	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
27金	・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 ・あすこのみそしる ・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 とうにゅう 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 おのおぎ さとう かたくりこ だいふく	あぶら	小 687 中 833

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、小松菜、ほうれん草

☆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〉

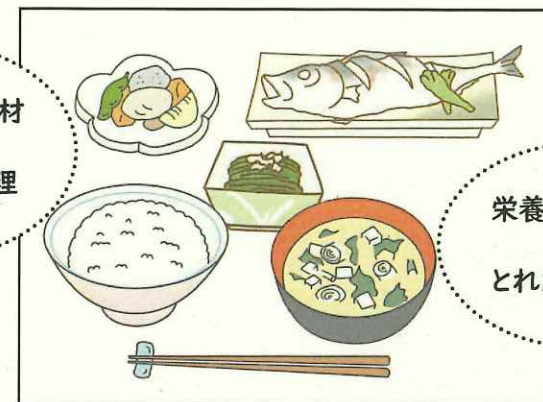
- ・SDG's そばサラダ
- ・からだにやさしいおこうじのポトフ
- ・ゴーヤとサキイカのサラダ
- ・とり肉と長いもの味そにんにくいため
- ・レインボーやさいチーズロール
- ・夏野菜ネパネバいため
- ・つだかぶギョーザ
- ・豆苗と豚バラとれんこんのうま味炒め
- ・野菜のドライカレー



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。