



がっこう きょうしゅく ひょう
学校給食こんだて表



令和5年12月
松江市立東出雲学校給食センター



12月

こんげつ もくひょう
今月の目標

さむい まま しょうじゅく
寒さに負けない食事をしよう

日(曜)	こんだて	お も な ざ い り ょ う					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		あかのしよくひん 主に体をつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん 主に体のちようしを とどにえるしよくひん	きいろのしよくひん 主にエネルギーの もどになるしよくひん			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1金	ごはん いわしのこめこあげ ゆずかあえ おでん	いわし とりにく さつまあげ	牛乳 ごんが	ほうれんそう にんじん	はくさい ゆず だいこん たまねぎ こんにゃく	こめ さとう ごんこ ごんこ	あぶら
4月	ごはん けいちゃんやき だいこんのしそかかあえ とうふとこまつなのすましじる	とりにく みそ かつおぶし とうふ	牛乳	にんじん こまつな しそ	キャベツ しねぎ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら
5火	むぎごはん あじのしょうゆかおりあげ ほうれんそうのごまあえ ふゆさいのみそじる	あじ あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん しゆんぎく	もやし かぶ はくさい ごぼう	こめ むぎ ごんこ かたくり さとう	あぶら ごま
6水	コッペパン チョコクリーム ミートボールのケチャップあえ はなやさいのサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム あぶら
7木	むぎごはん たらのやさいあんかけ れんこんサラダ あかだしみそじる	たら ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ	こめ むぎ かたくり さとう ごんこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
8金	ひきにくとだいこんのカレーライス オムレツ かいそうサラダ	ぶたにく だいず たまご いとこまぼこ	牛乳 赤トサカ こんが わかめ	にんじん だいこん こまつな	たまねぎ だいこん りんご キャベツ	こめ	あぶら ドレッシング
11月	ぶたキムチラーメン あげギョーザ (小2こ、中3こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ら チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい キムチ きりぼし だいこん きゅうり キャベツ きくらげ	ちゅうかめん さとう ごんこ	あぶら ごまあぶら
12火	むぎごはん さばのゆずみそやき いそかあえ みぞれじる	さば みそ とりにく あがらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	ゆず キャベツ はくさい しいたけ だいこん	こめ むぎ さとう かたくり	
13水	まるパン (セルフハムカツサンド) ハムカツ ビーンズサラダ ふゆさいのミルクスープ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら ドレッシング
14木	ガバオライス ひじきとごぼうのサラダ ワンドンスープ	ぶたにく とりにく だいず レバー ツテ	牛乳 ひじき	あかピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう キャベツ きピーマン	こめ むぎ さとう ごんこ	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ

日(曜)	こんだて	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
15金	ごはん ぶりだいこん なっとうあえ なめこのみそじる	ぶり なっとう みそ かつおぶし とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	だいこん ちむぎ うめ はくさい なめこ しろねぎ	こめ かたくり さとう	あぶら
18月	コッペパン いちごジャム さけのこうそいやき ただかぶのサラダ だいずのミートソースに	さけ ハム ぶたにく だいず	牛乳	パセリ にんじん	ただかぶ きゅうり たまねぎ	パン いちごジャム さとう じゃがいも かたくり	あぶら
19火	冬至献立 献立リレー むぎごはん とりのゆずこしょうやき だいこんごまマヨサラダ かぼちゃのみそじる みかん	とりにく あがらあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ はねぎ	ゆず だいこん どうもろこし きゅうり たまねぎ えのきたけ みかん	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま
20水	こくとうパン ハンバーグトマトソースかけ カラフルサラダ ポトフ おたのしみデザート	とりにく ぶたにく	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん あかピーマン	キャベツ たまねぎ がなしめじ はくさい ピーマン	パン こくとう さとう かたくり じゃがいも いちごゼリー	ドレッシング
21木	むぎごはん ねぎいりあつやきたまご (小1こ、中2こ) こまつなのおかかあえ とんじる	たまご かたおぶし かたくり あがらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ だいこん とうもろこし しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ さつまいも	
22金	ハッシュドビーフ はなやさいのソテー フルーツミックス	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし もも みかん パイナップル ナタデココ	こめ	あぶら

★献立は食材の都合により変更することがあります。

とうじ
季節の行事「冬至」

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	633kcal	788kcal
たんぱく質	25.9g	31.1g

冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年、12月22日(金)です。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願って「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする風習があります。また、地域によっては、運を呼び込むために、名前に「ん」がつく食べ物を食べます。「ん」が「運(うん)」に通じるとして、縁起を担いでいます。なかでも、「ん」を2つ含む「なんきん(かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」などは、運が重なり倍増するとして、特に縁起が良いとされています。
給食でも、かぼちゃ、だいこん、にんじん、みかん、ゆずなどの食材を使った冬至献立を取り入れました。



で かせを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

手には見えない汚れや菌が多くついています。寒くなると、水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。気をつけましょう。



12月

給食だより



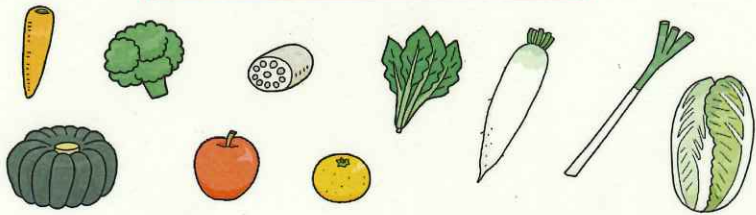
寒くなると空気が乾燥して、かぜなどの感染症が起こりやすくなります。その予防には、手洗いはもちろん、栄養のバランスがとれた食事を毎日しっかり食べることで体を強くし、体の抵抗力(病気に負けない力)を高めておくことが大切です。



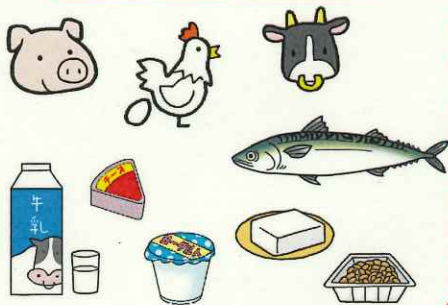
かぜに負けない食べ物



体の抵抗力を高める食べ物



体を強くする食べ物



冬にとれる野菜には、かぜを予防したり、早く治したりするために役立つものがたくさんあります。



寒い日には、冬野菜がたっぷり食べられ、体が温まる「鍋料理」がおすすめです！

苦手な食べ物が多い人は、抵抗力が低くなりがちです。
苦手な物でも、少しずつ食べられるようにチャレンジしていきましょう。



おいしい! 給食レシピ



12月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。
ご家庭でぜひ作ってみてください。

<ぶり大根>

【材料】4人分

- ・ぶり(角切り) …180g
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1
- ・酒 …小さじ1
- ・みりん …小さじ1
- ・片栗粉 …適量
- ・揚げ油 …適量
- ・大根 …1/4本
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・酒 …大さじ1
- ・みりん …小さじ2
- ・砂糖 …小さじ2
- ・水 …300cc

【作り方】

- ① 大根は約1cmのいちよう切りにする。
- ② ポウルにぶりとAの調味料を入れて下味をつける。10分ほど置き、片栗粉をまがして油で揚げる。
- ③ 鍋に水と大根を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 大根がやわらかくなったら、Bの調味料を入れて、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 揚げたぶりを④の中に入れて、さっとからめる。

旬の大根とぶりを使った、おいしい冬のメニューです。
ぶりは下味をつけて油で揚げることで臭みがとれるので、魚が苦手な人でもおいしく食べられます。



<津田かぶのサラダ>

【材料】4人分

- ・津田かぶ …230g
- ・きゅうり …1/2本
- ・ハム …15g
- ・塩 …ひとつまみ
- ・こしょう …少々
- ・砂糖 …小さじ1
- ・酢 …小さじ2
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1
- ・サラダ油 …小さじ1

【作り方】

- ① 津田かぶは約5mmのいちよう切りにする。
きゅうりは約3mmの輪切りにする。
ハムは短冊切りにする。
- ② 津田かぶときゅうりは塩もみをするか、さっとゆでて冷ます。
- ③ Aの調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④ ポウルに津田かぶ、きゅうり、ハムを入れ、③のドレッシングをかけてよく和える。

※給食センターでは、衛生管理上、野菜はすべて加熱処理をし、その後、冷却して使用しています。