

# 12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

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5年 12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 もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	エネルギー (kcal)				
1・金	・コッパパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうグラタン ・イタリアンサラダ ・ミートボールと やさいのにこみ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい しめじ	パン ブルーベリー ジャム マカロニ こむぎこ じゃがいも	マーガリン バター ドレッシング	小 651 中 790
4・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのしおやき ・なっとうあえ ・ごまキムチじる	さば なっとう みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん しろねぎ うめ こんにゃく はくさいキムチ	ごはん むぎ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	小 669 中 820
5・火	・ひじきごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくの しおこうじやき ・さつまいものサラダ ・かまぼこのすましじる	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん あおねぎ	ごぼう えだまめ とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん むぎ さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 696 中 859
6・水	・ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ) ・ぎゅうにゅう ・つだかぶのサラダ ・はくさいスープ	ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	たまねぎ つだかぶ きゅうり はくさい	パン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	小 634 中 798
7・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おでん ・きびなごのからあげ ・すのもの	とりにく さつまあげ ロースハム	ぎゅうにゅう こんぶ きびなご	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん むぎ さといも さとう こむぎこ マロニー	あぶら	小 648 中 800
8・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★バラやき ・ごまうめじゃこあえ ・けのしる 味めぐり：青森県	ぶたにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ うめ りんご こんにゃく	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 642 中 802
11・月	・まるパン ・ぎゅうにゅう ・デミみそバーグ ・アーモンドサラダ ・あおだいすの とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく みそ あおだいす とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ レモン はくさい エリンギ カリフラワー	パン さとう さつまいも	あぶら アーモンド オリーブオイル	小 691 中 876
12・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのたつたあげ ・きりほしだいこんの ごますあえ ・かきたまじる	いわし ツナ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	きりほしだいこん たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 637 中 794

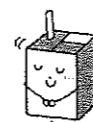
西センター校区

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)
	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	エネルギー (kcal)				
13・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくのだのふくめに ・のりあえ ・さつまいものみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも		小 652 中 798
14・木	・ごもくうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・はくさいのピリからあえ	とりにく あぶらあげ ロースハム あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しいたけ しろねぎ はくさい レモン	うどん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 643 中 789
15・金	★さばとおからの そぼろごはん ・ぎゅうにゅう ★だいこんのごまマヨ サラダ ・すいとんじる	さば おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ こんにゃく	ごはん むぎ さとう すいとん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 648 中 802
献立リレー：八雲センター								
18・月	・だいこんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・カリフラワーと こんさいのソテー ・フルーツクリーム	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ りんご れんこん カリフラワー みかん パイナップル もも	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	小 690 中 849
19・火	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・フライドチキン ・コールスローサラダ ・しろかぶのスープ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しろかぶ たまねぎ エリンギ	パイナップルパン かたくりこ	あぶら	小 665 中 838
20・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらのおろしソース ・こまつなのナムル ・ぎょうざスープ ・ガトーショコラ	たら ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ こまつな にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ こむぎこ さとう ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら ごま	小 696 中 833
21・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆうあんやき ・ひじきのいために ・かぼちゃのみそしる	さわら だいす とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ゆず たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	小 649 中 799
22・金	・まるパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ぶたじゃがソテー ・わかめサラダ ・ミネストローネ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ だいこん マッシュルーム	パン じゃがいも さとう マカロニ	きなこクリーム あぶら	小 649 中 809

～今月の松江でとれた食材や食品～  
こめ、キャベツ、だいこん、さつまいも、はくさい、あおねぎ、にんじん、  
つだかぶ、しろねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、しいたけ、じゃがいも  
しろかぶ、ほうれんそう、こまつな、みずな



☆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。



学校給食摂取基準

(小)

(中)

エネルギー

650kcal

830kcal





# 12月のこんだてだより



12月に入り、気温の低い日が多くなってきました。寒さで体調を崩している人はいませんか？  
年末年始には、楽しい行事がたくさんありますね。楽しく過ごせるように、体調管理を行いましょう。

## 寒さに負けない体をつくろう



12月は、7日に「大雪：雪がたくさん降り始めるころ」、22日に「冬至：1年で最も昼間が短い日」があるように、1年の中でも太陽が出ている時間が短く、寒さが深まっていく時期でもあります。そんな寒さに負けないために、心がけたいことを3つ紹介します。



### しっかり手を洗おう



冬はノロウイルスがはやる時期でもあります。低い温度が得意なノロウイルスです。水は冷たくなりますが、食事をする前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

冬至の日には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。給食では、かぼちゃのみそ汁を取り入れました。



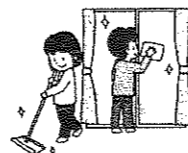
### 旬のおいしい食材を食べよう



ごぼう、大根、にんじんなどの根菜類には、血液を作るのを助ける栄養素が豊富なため、全身を温めることが期待できます。寒い冬にとれるぶりやさばは脂ののりがよく、おいしいですよ。野菜も魚もお鍋に入れて、みんなで温まりましょう。



### 体を動かそう



寒くなると、外に出て体を動かす時間が減りがちです。たくさん動くことでお腹がすき、食事をおいしく食べられます。寒い日は、おうちのお手伝いをしてみてはいかがでしょうか？



## 今月の味めぐりは、青森県です



### ●ばら焼き・・・青森県のご当地B級グルメのひとつです。

しょうゆベースのたれに牛ばら肉をしっかり漬け込み、たっぷりのたまねぎと一緒に鉄板で炒める料理です。たれに、青森県の特産物であるりんごをすりおろして使います。牛ばら肉の他に、ぶた肉や馬肉などが使われます。



●けの汁・・・津軽地方の郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜とふきやわらびなどの山菜、油あげや高野豆腐などを細かく刻んで煮込み、みそで味つけした汁です。米が貴重だった時代に、細かく刻んだ具材を米に見立てて食べたといわれています。津軽地方では、粥のことを「け」と呼ぶことが「けの汁」の由来です。

## Let's cook

給食メニューを作ってみませんか？



### 《さばとおからのそぼろごはん》



#### 【材料（4人分）】

ごはん	4杯
焼きさばほぐし身	200g
おから	1/2カップ
糸こんにゃく	80g
グリーンピース	30g
サラダ油	適量
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	大さじ1
さとう	小さじ1

A

#### 【作り方】

- ①糸こんにゃくは、ざく切りにしてゆでてあく抜きをする。グリーンピースは、さっとゆでしておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろししょうが、焼きさばほぐし身を入れて炒める。
- ③②におから、糸こんにゃくを入れて炒め、おからがパラパラになったらAの調味料を入れてさっと炒める。
- ④仕上げにグリーンピースを入れる。
- ⑤ごはんにかけてたらできあがり。

※焼きさばほぐし身のかわりに、缶詰やさばを焼いてほぐして使ってもOKです。

### 《大根のごまマヨサラダ》



#### 【材料（4人分）】

大根	1/5本
きゅうり	1本
にんじん	1/5本
ホールコーン	50g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ2

A

#### 【作り方】

- ①大根、きゅうり、にんじんは、せん切りにする。大根、きゅうりは、塩もみをして水気をしぼる。にんじんは、さっとゆでて冷やしておく。
- ②ボウルに①の野菜とホールコーンを入れてAの調味料とすりごまを入れてあえる。

※給食では、野菜はすべて加熱しています。

### 《ばら焼き》



#### 【材料（4人分）】

ぶたばら肉	300g
おろしにんにく	少々
すりおろしりんご	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1/2
酒	小さじ1
コチジャン	小さじ1/3
たまねぎ	1こ
サラダ油	適量

A

#### 【作り方】

- ①Aをあわせたものに、ぶたばら肉を1時間程度漬けておく。
- ②たまねぎは、1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、たまねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ぶた肉を入れて火が通るまでしっかり炒める。