

# 12月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和5年 12月) (小学校)



(今月の目標)  
寒さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で購入していただきたい食品
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくりま	みどりのしょくひん 体のちよしをこのえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群		2群	
1金	セルフフィッシュバーガーパン しろみぎかなのフライタルタルソース ぎゅうにゅう ハムサラダ オニオンスープ	とりにくほき ぶたにくたまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし らっきょう	パン さとう ごむぎこ パン	あぶら マヨネーズ	652 kcal 23.2g 26.7g いも 大豆
4月	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき だいコーンマヨサラダ ポカポカあったかじる	とりにくみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	656 kcal 25.4g 23.4g 海そう 乳製品
5火	ごはん ぎゅうにゅう あじのごまだれかけ ちやしのこんぶあえ みそけんらんじる	あじ とりにく とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	653 kcal 28.0g 23.0g きのこ 緑黄色野菜
6水	ミートソースパググティ ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ やさしいスープに	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい かぶ にんにく	ごむぎこ さとう きつまいも	あぶら	651 kcal 26.8g 19.1g 海そう 魚介
7木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいいこん つだかぶあえ たぬきじる	ぶり ツナ はなかつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん	だいこん かぶ きゅうり たまねぎ ごぼう しろねぎ こんにゃく	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	670 kcal 26.2g 23.9g 乳製品 いも
8金	ごはん ぎゅうにゅう シューマイの あますあんかけ(2コ) ちゅうかはるさめサラダ ごまキムチじる	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん はくさい しろねぎ きくらげ たまねぎ しょうが	ごめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごま	651 kcal 22.9g 22.8g きのこ 果物
11月	だいこんカレー ぎゅうにゅう じゃがいものガーリックソテー かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん だいこん パセリ	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり にんにく	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	678 kcal 20.8g 22.8g 大豆 魚介
12火	ごはん ぎゅうにゅう たらのみぞれあえ ほうれんそうのおひたし とうにゅう	たらはなかつお ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ はくさい しょうが ごぼう もやし	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	663 kcal 27.8g 21.9g 海そう いも
13水	ごはん ぎゅうにゅう にくしのだに ひじきとみずなのサラダ さといものみそじる	ツナ だいす みそ うすあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	みずな にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ もやし	ごめ さとう さといも かたくりこ	マヨネーズ ごま	651 kcal 22.5g 23.5g 果物 きのこ
14木	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ こんにゃくサラダ ふとなめこのたまごとし	あじ かまぼこ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ なめこ しろねぎ しょうが こんにゃく	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら	654 kcal 29.1g 20.9g 乳製品 緑黄色野菜

## 【旬の味覚】

大根 白菜 かぶ 津田かぶ 里芋  
ブロッコリー カリフラワー  
れんこん ほうれん草 小松菜  
ごぼう ゆず

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で購入していただきたい食品
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくりま	みどりのしょくひん 体のちよしをこのえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群		2群	
15金	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやき はなやさいのサラダ コーンスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ たまねぎ とうもろこし マーメイド	パン さとう じゃがいも	あぶら	664 kcal 23.8g 23.3g 乳製品 海そう
18月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのサラダ ワタンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	キャベツ もやし たまねぎ だけのこ しょうが きくらげ	ごめ さとう ごむぎこ	あぶら ごま	655 kcal 20.7g 25.8g 魚介 きのこ
19火	ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき かまぼこサラダ おろしじる	さば かまぼこ はなかつお とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん しろねぎ	ごめ さとう かたくりこ	マヨネーズ	658 kcal 28.0g 24.3g 大豆 いも
20水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのゆずかおりあげ いろどりきんぴら はくさいとあげのみそじる	ぶたにく ちくわ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ あおねぎ	ゆず ごぼう エリノギ たまねぎ もやし はくさい	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	674 kcal 26.3g 22.0g 海そう 果物
21木	ピーフストロガノフ ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ キャベツのサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	ごめ ごむぎこ さとう タルト	あぶら マヨネーズ	705 kcal 26.1g 23.0g 魚介 大豆

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

**もうすぐ冬至です**

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

**冬至といえは かぼちゃ!**

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

**西洋かぼちゃ**

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

**日本かぼちゃ**

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

**そのほか**

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



# 12月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和5年 12月) (中学校)



(今月の目標)  
寒さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだを つくりませす	体のちよしをここのえ げんきになります	エネルギーのもとになり からだをうごかします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1金	セルフフィッシュバーガー 〔パン 白身魚のフライ タルタルソース 牛乳 ハムサラダ オニオンスープ	とりにくほきぶたにくたまご	きゅうにゅう	にんじんパセリ	キャベツきゅうりたまねぎもやしらっきょう	パンさとうこむぎこパンこ	あぶらマヨネーズ	831 kcal 29.5 g 32.2 g いも大豆
4月	ごはん牛乳 けいちゃん焼き だいこんマヨサラダ ポカポカあったか汁	とりにくほきかまほこ	きゅうにゅう	にんじんあおねぎ	キャベツひなめしだいこんきゅうりとうもろこし たまねぎしょうがにんにく	こめさとうじゃがいもかたくりこ	あぶらマヨネーズごま	826 kcal 30.1 g 27.0 g 海そう乳製品
5火	ごはん牛乳 あじのごまだれがけ もやしの昆布あえ みそけんちん汁	あじとりにくとうふうすあけみそ	きゅうにゅうこんぶ	にんじん	キャベツもやしきゅうりだいこんごぼうしろねぎ	こめこむぎこかたくりこさとう	あぶらごま	835 kcal 32.6 g 27.9 g きのこ緑黄色野菜
6水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ドレッシングサラダ 野菜のスープ煮	ぶたにくだいすとりにく	きゅうにゅうこなチーズ	ピーマンにんじんキャベツ ブロッコリー トマト	たまねぎマッシュルーム キャベツきゅうり はくさいかぶにんにく	こむぎこさとうさつまいも	あぶら	830 kcal 32.3 g 21.8 g 海そう魚介
7木	ごはん牛乳 ぶり大根 津田かぶあえ たぬぎ汁	ぶりツナはなかつおとうふみそ	きゅうにゅう	だいこんばにんじん	だいこんかぶきゅうりたまねぎごぼうしろねぎ こんにゃく	こめこむぎこかたくりこさとう	あぶら	834 kcal 31.0 g 27.5 g 乳製品いも
8金	ごはん牛乳 シューマイの甘酢あんかけ(3個) 中華はるさめサラダ ごまキムチ汁	ぶたにくたまごみそ	きゅうにゅう	にんじん	キャベツきゅうりだいこんはくさいしろうねぎ きくちげたまねぎしょうが	こめさとうはるさめかたくりこ	あぶらごま	828 kcal 27.6 g 27.5 g きのこ果物
11月	大根カレー 牛乳 じゃがいものガーリックソテー 海藻サラダ	ぶたにく	きゅうにゅうかいそう	にんじんだいこんば パセリ	たまねぎだいこんゆりか キャベツきゅうりにんにく	こめじゃがいもさとう	あぶら	843 kcal 27.2 g 26.0 g 大豆魚介
12火	ごはん牛乳 たらのみぞれあえ ほうれん草のおひたし 豆乳煮	たらはなかつおぶたにくとうふみそ とうにゅう	きゅうにゅう	ほうれんそうにんじん	だいこんキャベツたまねぎしいたけはくさいしょうが ごぼうもやし	こめこむぎこかたくりこさとう	あぶらごま	834 kcal 33.4 g 25.7 g 海そういも
13水	ごはん牛乳 肉のた煮 ひじきと水菜のサラダ 里芋のみそ汁	ツナだいすみそ うすあげ とりにく ぶたにく	きゅうにゅうひじき	みずなにんじん	たまねぎえのきだけしろうねぎ もやし	こめさとうさといもかたくりこ	マヨネーズごま	827 kcal 27.1 g 26.7 g 果物きのこ
14木	ごはん牛乳 あじのから揚げ こんにゃくサラダ ぶとなめこの卵とじ	あじかまほことりにくたまご	きゅうにゅう	にんじん	もやしきゅうりたまねぎなめこしろうねぎ しょうがにんにく	こめこむぎこかたくりこさとう	あぶら	831 kcal 34.3 g 24.8 g 乳製品緑黄色野菜

## 【旬の味覚】

大根 白菜 かぶ 津田かぶ 里芋  
ブロッコリー カリフラワー 白ねぎ  
れんこん ほうれん草 小松菜  
ごぼう ゆず

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだを つくりませす	体のちよしをここのえ げんきになります	エネルギーのもとになり からだをうごかします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15金	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜のサラダ コーンスープ	とりにくとうにゅう	きゅうにゅう	ブロッコリーにんじんパセリ	カリフラワーキャベツたまねぎとうもろこし マーマレード	パンさとうじゃがいも	あぶら	838 kcal 29.7 g 27.5 g 乳製品海そう
18月	ごはん牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのサラダ ワントンスープ	ぶたにくみそ	きゅうにゅう	にんじんピーマンチンゲンサイ にら	キャベツもやしたまねぎ だけこのしょうが きくらげ	こめさとうこむぎこ	あぶらごま	828 kcal 27.3 g 29.5 g 魚介きのこ
19火	ごはん牛乳 さばの照り焼き かまほこサラダ おろし汁	さばかまほこはなかつお とりにく	きゅうにゅう	こまつなにんじん	キャベツたまねぎえのき だけこのしろうねぎ	こめさとうかたくりこ	マヨネーズ	830 kcal 34.7 g 28.0 g 大豆いも
20水	ごはん牛乳 豚肉のゆず香り揚げ いんどうきんぴら 白菜と揚げのみそ汁	ぶたにくちくわうすあげみそ	きゅうにゅう	にんじんピーマンかぼちゃ あおねぎ	ゆずごぼう エリンギ たまねぎ もやし はくさい	こめこむぎこかたくりこ さとう	あぶらごま	836 kcal 31.0 g 25.2 g 海そう果物
21木	ビーフストロガノフ 牛乳 ほうれん草オムレツ キャベツのサラダ お楽しみデザート	きゅうにくとまご	きゅうにゅうなまクリーム	にんじんピーマン ほうれんそう	たまねぎマッシュルーム キャベツ きゅうりにんにく	こめこむぎこさとう タルト	あぶらマヨネーズ	861 kcal 30.2 g 25.3 g 魚介大豆

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

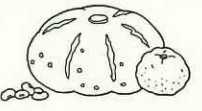
**もうすぐ冬至です**

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



### 冬至といえは かぼちゃ!

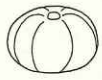
冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、などが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。



### ～かぼちゃの種類いろいろ～

#### 西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



#### 日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



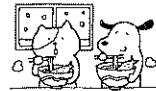
#### そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



# 12月

## 給食だより



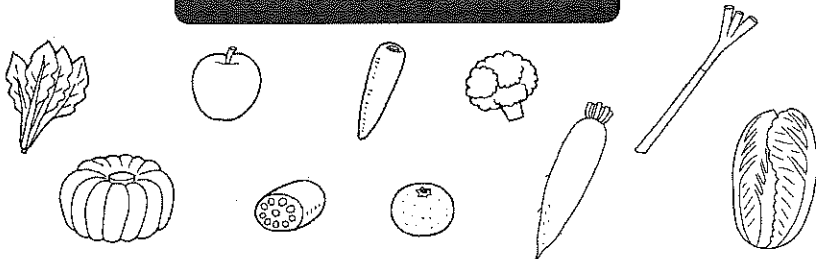
寒くなると空気が乾燥して、かぜなどの感染症が起こりやすくなります。その予防には、手洗いはもちろん、栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べることで体を強くし、体の抵抗力（病気に負けない力）を高めておくことが大切です。



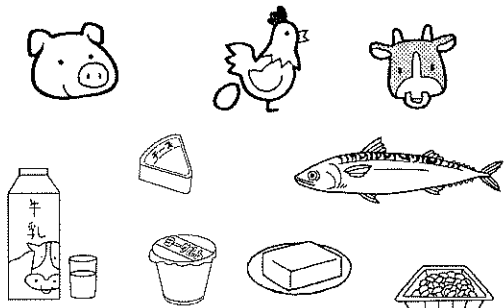
### かぜに負けない食べ物



#### 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。



給食でも大活躍のしょうが！料理の中では、少量しか使われないので脇役ですが、実は、私たちの体にとって良い働きをたくさんしてくれます。その働きを一部紹介します！

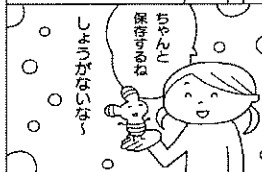
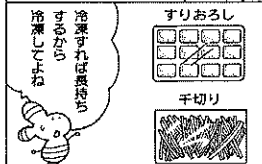


### 体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

#### しょうがの気持ち



### 給食レシピ紹介

地元食材！津田かぶを使った一品

#### 津田かぶサラダ

【材料（4人分）】

- 津田かぶ・・・140g
- きゅうり・・・40g
- ツナ水煮・・・30g
- かつお節・・・小1パック（約3g）

<ドレッシング>

- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 酢・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- 薄口醤油・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・小さじ1

【作り方】

- ① 津田かぶは薄切り、きゅうりは輪切りにして茹でて冷ましておく。ツナ水煮は、汁気を切っておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①を②のドレッシングと、かつお節であえる。