

学校給食こんだて表(小学校)

松江市立宍道学校給食センター

令和5年 12月

松江市内産の米・だいこん
地場産物 つだかぶ・はくさい・キャベツ
にんじん

《こんげつのもくひょう》

さむさにまけない
しょくじをしよう



主な材料

| 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 |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|
| ちやくととなりからだを つくります | からだのちようしをととのえ げんきになります | いしつ-のもとになり からだをうごかします |
| | | |

エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質
(g)

| 日 | メニュー | 主な材料 | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) |
|-----|---|---|--|------------------------|---|--|---|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1金 | むぎごはん とりにくのあまずかけ げんきサラダ なめこのみそしる | とりにく かつおぶし チキンハム あつあげ みそ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん トマト | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい なめこ | むぎごはん かたくりこ さとう | あぶら いも類 緑黄色野菜 | 653 27.8 21.4 |
| 4月 | ごはん ぶたにくのしょうがいため いそかあえ さつまいものみそしる | ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう のり | パプリカ にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ だいこん えのきだけ しろねぎ にんにく しょうが | ごはん さつまいも さとう かたくりこ | あぶら 小魚 種子類 | 629 25.6 19.8 |
| 5火 | ちゅうかめん どんこつみそラーメン ぶたにくコロケ もやしナムル | ぶたにく チキンハム みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しろねぎ にんにく もやし | ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう | あぶら ごまあぶら ごま 大豆製品 果物 | 630 25.0 21.0 |
| 6水 | むぎごはん とりにくのこうみやき こんさいの ごまネーズあえ はくさいのみそしる | とりにく ツナ あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし はくさい にんにく しょうが | むぎごはん ごまあぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ | 乳製品 緑黄色野菜 | 624 25.3 23.2 |
| 7木 | コッペパン さわらの レモンペッパーやき カラフルサラダ おまめのポターージュ | さわら しろいんげん まめ ポークウィン ナー | ぎゅうにゅう だっしふん にゅう | パプリカ にんじん パセリ | レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ | パン いちごジャム じゃがいも こむぎこ | あぶら マーガリン たまねぎド レッシング 小魚 種実類 | 688 30.3 25.8 |
| 8金 | むぎごはん おやこどんぶり だいがくミックス かいそうサラダ | とりにく たまご だいず | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すきのり とさかのり にほし | にんじん ほうれんそう | たまねぎ えのきだけ しろねぎ キャベツ とうもろこし | むぎごはん さつまいも さとう かたくりこ | あぶら ごま 魚介類 果物 | 695 27.4 22.4 |
| 11月 | ごはん あじのピリからフル ちゅうかふうあえもの とうふだんごと はくさいのスープ | あじ とうふ とりにく ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん パプリカ ほうれんそう | たまねぎ キャベツ はくさい にんにく | ごはん はるさめ かたくりこ さとう パンこ | あぶら ごまあぶら 海藻類 きのこ類 | 636 25.1 19.4 |
| 12火 | ごはん ハンバーグの わふうあんかけ だいこんのごまヨネーズ あつあげのみそしる | ぶたにく とりにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ | たまねぎ えのきだけ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし | ごはん じゃがいも さとう かたくりこ パンこ | あぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ 魚介類 緑黄色野菜 | 678 23.5 26.0 |
| 13水 | むぎごはん だいこんカレーライス ポテト おこめのささみカツ つだかぶのサラダ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ | にんじん こまつな | たまねぎ だいこん りんご にんにく かぶ キャベツ | むぎごはん こむぎこ じゃがいも こめこ さとう | あぶら 大豆製品 きのこ類 | 680 26.2 22.8 |
| 14木 | むぎごはん さばのしおやき なっとうあえ さわにわん | さば なっとう かつおぶし みそ ぶたにく あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう きぬさや | キャベツ うめ ごぼう たまねぎ ほししいたけ | むぎごはん はるさめ さとう | 乳製品 種子類 | 648 26.8 25.4 |

家庭で進んで食べてもらいたい食材です。

旬の味覚

ほうれんそう・だいこん・かぶ
つだかぶ・はくさい・ねぎ
ブロッコリー・さといも
みかん・りんご



おもなざいりょう

| 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 |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|
| ちやくととなりからだを つくります | からだのちようしをととのえ げんきになります | いしつ-のもとになり からだをうごかします |
| | | |

エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質
(g)

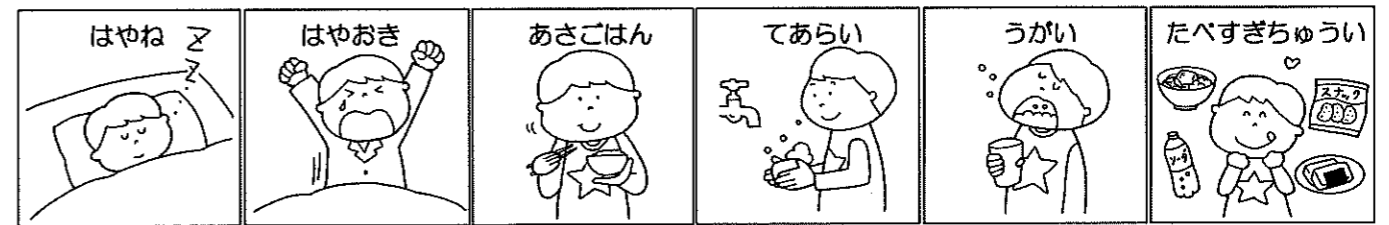
| 日 | メニュー | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) | |
|-----|--|--|----------------------|-------------------------------|--|--|--|--|---------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 15金 | パン ブルーベリー ジャム | フライドチキン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ やきプリンタルト | とりにく ポークウィン ナー | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん パセリ | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ かぶ にんにく しょうが | パン ブルーベリー ジャム かたくりこ プリンタルト | あぶら ごま 海藻類 いも類 | 747 27.2 29.9 |
| 18月 | ごはん ぶたにくのスタミナため だいこんサラダ すいとんじる | ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | ピーマン にんじん | にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり はくさい ほししいたけ しろねぎ | ごはん すいとん さとう | あぶら ごま ごまあぶら たまねぎド レッシング 乳製品 緑黄色野菜 | 647 25.7 21.1 | |
| 19火 | ごはん さわらのかばやき マカロニサラダ かきたまじる | さわら チキンハム とうふ たまご | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | にんじん | キャベツ たまねぎ えのきだけ | ごはん マカロニ かたくりこ さとう | あぶら ノンエッグマ ヨネーズ 小魚 種子類 | 698 28.6 25.6 | |
| 20水 | パン ミートグラタン ひじきいりサラダ スパイシースープ | ぶたにく ツナ ベーコン だいず | ぎゅうにゅう チーズ ひじき | にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー | パイナップル たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ はくさい | パン マカロニ こむぎこ さとう | あぶら ごま 魚介類 いも類 | 649 26.4 21.2 | |
| 21木 | むぎごはん さけのゆうあんやき れんこんいり ごちくきんぴら かぼちゃのみそしる | さけ ぶたにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ いんげん | ゆず れんこん ごぼう こんにゃく だいこん しろねぎ | むぎごはん さとう | あぶら ごまあぶら ごま 乳製品 きのこ類 | 605 28.8 17.6 | |
| 22金 | 小学校中止 | むしギョーザ(2こ) さんしょくあえ にくじゃがキムチ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう にら | たまねぎ キャベツ もやし グリーンピース はくさいキム チ こんにゃく ほししいたけ | あぶら ごまあぶら ごま 魚介類 果物 | 628 21.3 16.9 | |

★行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

家庭で進んで食べてもらいたい食材です。



楽しい冬休みが待ち遠しい12月に入りました。冬休みに入っても、学校がある日と同じように早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活を送りましょう。また、手洗い・うがいは、カゼなどの感染症予防にも役立ちます。そしてイベントが多い12月は、色々なものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎにも注意していきましょう。



学校給食こんだて表(中学校)

松江市立宍道学校給食センター

令和5年 12月

松江市内産の米・だいこん
地場産物 つだかぶ・はくさい・キャベツ
にんじん

《こんげつのもくひょう》

さむさにまけない
しょくじをしよう



主な材料

| 赤の食品 | | 緑の食品 | | 黄色の食品 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) |
|---------------|--|----------------|--|-----------------------|--|--|
| 血や肉となり体をつくります | | 体の調子を整え元気になります | | エネルギーの素になり 体を動かします | | |
| | | | | | | |

| 日 | 主な材料 | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) | |
|-----|----------------------------|---|--------------------------------------|--|------------------------|---|--|---------------------|
| | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1金 | 麦ごはん | とりの肉の甘酢かけ 元気サラダ なめこのみそ汁 | とりの肉 かつお節 チキンハム 厚揚げ みそ | 牛乳 こんぶ | にんじん トマト | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 白菜 なめこ | 麦ごはん かたくり粉 さとう | 814 32.7 24.2 |
| 4月 | ごはん | ぶた肉のしょうが炒め 磯香和え さつまいものみそ汁 | ぶた肉 油あげ みそ | 牛乳 のり | パプリカ にんじん 小松菜 | たまねぎ キャベツ 大根 えのきだけ 白ねぎ にんにく しょうが | ごはん さつまいも さとう かたくり粉 | 784 30.1 22.4 |
| 5火 | 中華めん | とんこつみそラーメン ぶた肉コロッケ もやしナムル | ぶた肉 チキンハム みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ だけのこ きくらげ 白ねぎ にんにく もやし | 中華めん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう | 830 31.4 26.1 |
| 6水 | 麦ごはん | とりの肉の香味焼き 根菜のごまネーズ和え 白菜のみそ汁 | とりの肉 ツナ 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし 白菜 にんにく しょうが | 麦ごはん ごま油 ノンエッグマ ヨネーズ | 812 33.4 29.5 |
| 7木 | コッペパン イチゴ& マーガリン | さわらの レモンベッパー焼き カラフルサラダ お豆のポタージュ | さわら 白いんげん豆 ポークウィン ナー | 牛乳 脱脂粉乳 | パプリカ にんじん パセリ | レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ | パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 | 843 36.6 29.4 |
| 8金 | 麦ごはん | 親子丼 大学ミックス 海そうサラダ | とりの肉 卵 大豆 | 牛乳 わかめ こんぶ すきのり とさかのり にぼし | にんじん ほうれんそう | たまねぎ えのきだけ 白ねぎ キャベツ とうもろこし | 麦ごはん さつまいも さとう かたくり粉 | 864 32.0 25.6 |
| 11月 | ごはん | あじのピリ辛フル 中華風和え物 とうふ団子と 白菜のスープ | あじ とうふ とりの肉 ぶた肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん パプリカ ほうれんそう | たまねぎ キャベツ 白菜 にんにく | ごはん 春雨 かたくり粉 さとう パン粉 | 794 29.5 22.0 |
| 12火 | ごはん | ハンバーグの 和風あんかけ 大根のごまマヨサラダ 厚揚げのみそ汁 | ぶた肉 とりの肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | たまねぎ えのきだけ しょうが 大根 きゅうり とうもろこし | ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 パン粉 | 862 28.5 31.2 |
| 13水 | 麦ごはん | 大根カレーライス ポテトと お米のささみカツ 津田かぶのサラダ | ぶた肉 とりの肉 | 牛乳 ちりめんじゃ こ | にんじん 小松菜 | たまねぎ 大根 りんご にんにく かぶ キャベツ | 麦ごはん 小麦粉 じゃがいも 米粉 さとう | 848 30.9 26.0 |
| 14木 | 麦ごはん | さばの塩焼き 納豆和え 沢煮椀 | さば 納豆 かつお節 みそ ぶた肉 厚揚げ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう きぬさや | キャベツ うめ ごぼう たまねぎ ほししいたけ | 麦ごはん 春雨 さとう | 807 31.7 29.2 |

家庭で進んで食べてもらいたい食材です。

旬の味覚

ほうれんそう・だいこん・かぶ
つだかぶ・はくさい・ねぎ
ブロッコリー・さといも
みかん・りんご



おもなざいりょう

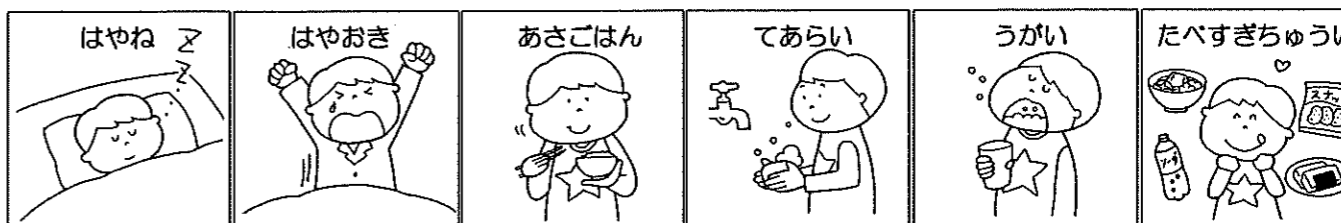
| 日 | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) | |
|-----|-------------------------|--|--------------------------|------------------|-------------------------------|--|--|---------------------|
| | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 15金 | パン ブルーベリー ジャム | フライドチキン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 焼きプリンタルト | とりの肉 ポークウィン ナー | 牛乳 | ブロッコリー にんじん パセリ | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ かぶ にんにく しょうが | パン ブルーベリー ジャム かたくり粉 プリンタルト | 899 32.5 33.7 |
| 18月 | ごはん | ぶた肉のスタミナ炒め 大根サラダ すいとん汁 | ぶた肉 油あげ みそ | 牛乳 わかめ | ピーマン にんじん | にんにく しょうが たまねぎ 大根 きゅうり 白菜 ほししいたけ 白ねぎ | ごはん すいとん さとう | 806 30.0 24.1 |
| 19火 | ごはん | さわらのかば焼き マカロニサラダ かきたま汁 | さわら チキンハム とうふ 卵 | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん | キャベツ たまねぎ えのきだけ | ごはん マカロニ かたくり粉 さとう | 866 34.0 29.5 |
| 20水 | パン パイパン | ミートグラタン ひじき入りサラダ スパイシースープ | ぶた肉 ツナ ベーコン 大豆 | 牛乳 チーズ ひじき | にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー | パイナップル たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ 白菜 | パン マカロニ 小麦粉 さとう | 827 32.0 24.6 |
| 21木 | 麦ごはん | さけの柚庵焼き れんこん入り 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁 | さけ ぶた肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん かぼちゃ いんげん | ゆず れんこん ごぼう こんにゃく 大根 白ねぎ | 麦ごはん さとう | 759 34.0 19.7 |
| 22金 | 中学校 中止 | 蒸しギョーザ(2個) 三色和え 肉じゃがキムチ | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう にら | たまねぎ キャベツ もやし グリーンピース 白菜キムチ こんにゃく ほししいたけ | 麦ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 かたくり粉 | 815 26.4 20.9 |

★行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

家庭で進んで食べてもらいたい食材です。



楽しい冬休みが待ち遠しい12月に入りました。冬休みに入っても、学校がある日と同じように早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活を送りましょう。また、手洗い・うがいは、カゼなどの感染症予防にも役立ちます。そしてイベントごとが多い12月は、色々なものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎにも注意していきましょう。



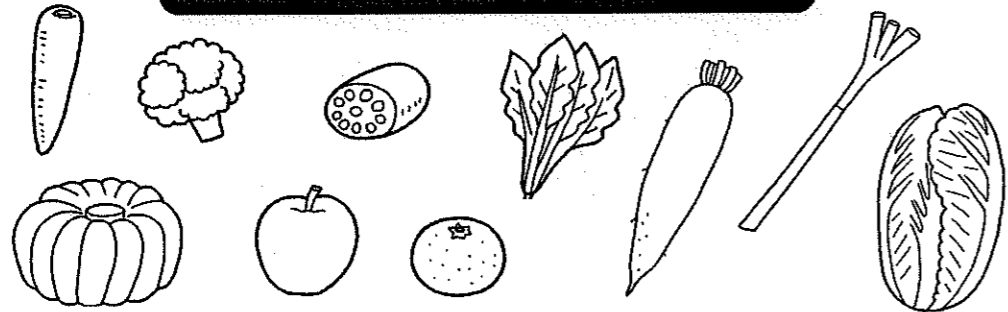
12月 給食だより

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。

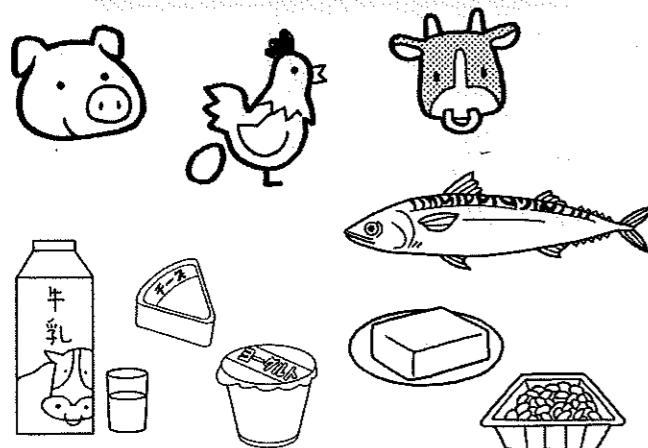


かぜに負けない食べ物

からだ ていこうよく たか た もの
体の抵抗力を高める食べ物



からだ つよ た もの
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。



給食レシピ(4人分)

あじのピリ辛フル(11日)

| | |
|---------|--------|
| あじ切り身 | 4枚 |
| かたくり粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 玉ねぎ | 小1/2玉 |
| パプリカ | 1/2個 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| トウバンジャン | 小さじ1/4 |
| 濃い口しょうゆ | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 料理酒 | 小さじ2 |
| 水 | 40ml |

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライス、パプリカは千切りにして、油で炒める。
- ② ①がしんなりしたら、Aの調味料を加え、ひと煮立させてたれを作る。(トウバンジャンはお好みで量を調節してください。)
- ③ あじに、かたくり粉をまぶし、油で色よく揚げる。(フライパンに多めに油をひき、揚げ焼きにしても良いです。)
- ④ ③に②のたれをかけて完成です。

さけの柚庵焼き(21日)

| | |
|---------|----------|
| さけ切り身 | 4枚 |
| 濃い口しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 三温糖 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 料理酒 | 小さじ2 |
| ゆず | 小1個 |

【作り方】

- ① ゆずは絞って果汁をとり、お好みでゆずの皮も細かく刻む。(皮はすりおろしてもよい。)
 - ② 調味料と①のゆずを混ぜ合わせ、さけの切り身を15分程度漬けておく。
 - ③ オーブンで焼く。(180℃、15分程度)(フライパンを使い、焼くことも可能です。)
- ※焦げやすいですので、ご家庭の機器に応じて調節してください。

冬至の日は、ゆず湯に入ったりしますね。給食では、ゆずを使った「柚庵焼き」を出しますよ。



冬至には「ん」のつく食べものを食べる習慣があります(「運」をつけるため)



12月22日は「冬至」です。冬至とは、一年の中で最も昼が短く、最も夜が長い日のことです。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣がありますね。かぼちゃを食べる習慣は、江戸時代から始まったと言われています。夏にたくさん収穫されるかぼちゃは、現代のように、冷蔵庫などの保管技術がなかった時代でも、冬まで常温で保管することができました。かぼちゃにはビタミンやミネラルも多く、野菜などが寒さで育ちにくくなる冬の栄養源として、また、風邪などの予防にも欠かせませんでした。12月22日はゆずやかぼちゃ、こんにゃく、れんこんなどを使った冬至献立を出しますよ。