

令和5年 12月 学校給食こんだて表 師走 December

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標 寒さに負けない食事をしよう！



日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをとのえ元氣になります		ぎいろのしょくひん 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	3群	4群	5群	6群
1 金	牛乳 ごはん フリだいこん つだかぶサラダ とうにゅういりみそしる	ぶり かまぼこ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん かぶ たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら
4 月	牛乳 ごはん ぶたレンコン きりぼしだいこんとひじきのあえもの とうふのちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ピーマン	レンコン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きくらげ はくさい	こめ さとう	ごま
5 火	牛乳 ナン ポークカレー コールスローサラダ りんごのヨーグルトあえ	ぶたにく だいす ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ブロッコリー ピーマン	コーン みかん たまねぎ はくさい にんにく バナナ りんご ナタデココ	ナン さとう	あぶら ドレッシング
6 水	牛乳 麦ごはん おやこどのぐ きんときまめのふくめに キャベツのツナあえ	とりにく たまご きんときまめ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのき ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごま
7 木	牛乳 キャロットパン さけフライ げんきサラダ ウインナーポトフ	さけ ハム かつおぶし ウインナー	牛乳 こんぶ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン かぶ	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
8 金	牛乳 ごはん ねぎいりあつやきたまご こんにゃくサラダ ごまキムチじる	たまご かまぼこ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ こんにゃく もやし キャベツ はくさい しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
11 月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがやき アーモンドあえ さつまいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ なめこ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし だいこん	こめ さとう さつまいも	あぶら アーモンド
12 火	牛乳 まるパン (セルフチキンカツサンド) チキンカツ・タルタルソース だいこんサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ベーコン	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん ブロッコリー かぼちゃ	らっきょう だいこん キャベツ コーン はくさい たまねぎ	パン パンこ こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ
13 水	牛乳 麦ごはん すぶた かぶとじゃがいものサラダ みずなのスープ	ぶたにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン みずな	にんにく しょうが たまねぎ かぶ しいたけ レンコン	むぎ こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま

日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをとのえ元氣になります		ぎいろのしょくひん 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	3群	4群	5群	6群
14 木	牛乳 まるパン きなこクリーム とりにくのマーマレードやき ごぼうサラダ じゃがいものスープ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン ほうれんそう	ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング
15 金	牛乳 ごはん たらのみぞれに はくさいのみそマヨあえ けんちんじる	たら ささみ みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが かぶ だいこん ゆず えのき ねぎ はくさい ごぼう レンコン こんにゃく たまねぎ	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま ノンエッグマヨ
18 月	牛乳 ごはん げんきもりもりミックスレバー わふうサラダ ふのみそしる	とりにく レバー みそ	牛乳	にんじん えだまめ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ かぶ	こめ かたくりこ さとう ふ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング
19 火	～こんだてリレー～ 牛乳 うどん ごもくうどん こいわしこめこあげ だいこんのごまマヨサラダ	とりにく あぶらあげ いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん コーン きゅうり	うどん さとう こめこ	あぶら ノンエッグマヨ ごま
20 水	～クリスマスこんだて～ 牛乳 カレーピラフ てりやきチキン ほしチーズサラダ カラフルスープ クリスマスデザート	とりにく たまご	牛乳 チーズ	グリーンピース ピーマン ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ キャベツ しめじ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	ドレッシング あぶら
21 木	～とうじこんだて～ 牛乳 ごはん さけのゆずみそやき かぼちゃのそぼろに もすくいりかきたまじる	さけ みそ とりにく たまご	牛乳 もすく	かぼちゃ えだまめ にんじん	ゆず しょうが たまねぎ だいこん えのき ねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

♪メリ～クリスマス♪



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 ていこうりよく 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。



12月の 給食レシピ 紹介

<てりやきチキン>

【材料】4人分

- ・鶏もも肉 …200g
- ・濃口しょうゆ …大さじ1.5
- ・みりん …大さじ1
- ・酒 …小さじ2

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉を、①に漬け込む。
- ③ ②を200℃のオーブンで15分間焼いて、完成！

クリスマスにぴったりの、てりやきチキンです。ぜひ、お家で手作りしてくださいね☆

12月22日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると長生きする！と、言われています^^

<かぼちゃのそぼろに>

【材料】4人分

- ・鶏ミンチ …60g
- ・おろししょうが …小さじ1
- ・油 …適量
- ・砂糖 …小さじ1
- ・酒 …小さじ1
- ・かぼちゃ …170g
- ・塩 …少々
- ・酒 …小さじ1
- ・砂糖 …大さじ1
- ・濃口しょうゆ …大さじ1
- ・水 …90ml
- ・むきえだまめ …10g

【作り方】

- ① かぼちゃを一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏ミンチとおろししょうがを炒める。
- ③ ②にAの調味料を加える。
- ④ ③に①を加える。
- ⑤ ④にBの調味料を加えて、煮込む。
- ⑥ ⑤にむきえだまめを加えて、完成！