



学校給食こんだて表

令和6年12月

松江市立東出雲学校給食センター

おもなざいりょう

12月

今月の目標

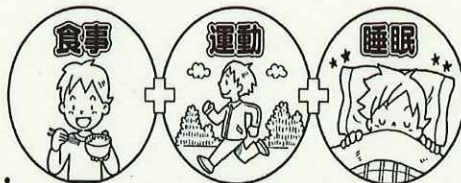
・寒さに負けない食事をしよう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	ごはん とりにくのゆずこしょうやき ほうれんそうのしらあえ とんじり	とりにく とうふ がたにく あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	こんにやく だいこん しろねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま
3火	むぎごはん あじのやさしいあなかけ こまつなのちゅうかあえ ワンタンスープ	あじ かまぼこ がたにく	牛乳	あかピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ こむぎ かたくり さとう はるさめ	あがら ごまあがら
4水	まるパン かぼちゃコロケ アーモンドサラダ ふゆやさしいクリームシチュー	がたにく とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ レモンかじゅう たまねぎ はくさい	パン パンこ さとう じゃがいも	あがら アーモンド オリーブオイル バター
5木	むぎごはん こもくあつやたまご もやしナムル もずくスープ	たまご とりにく がたにく かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう はねぎ	たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあがら
6金	ごはん いわしのうめ なっとうサラダ さつまじり	いわし なっとう ハム みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	うめ キャベツ ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ	こめ さつまじり	ノンエッグ マヨネーズ
9月	ミートソースパグティ チキンメンチカツ フレンチサラダ	がたにく ぎゅうにく とりにく ハム とりレバー	牛乳	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ キャベツ どうもろこし	ソフトめん こむぎ パンこ さとう	あがら
10火	むぎごはん ひらつくねのみぞれソースかけ ゆずかあえ だんごじる	とりにく あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん はくさい ゆず たまねぎ しいたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう かたくり しらたまだんご	
11水	まるパン チョコクリーム さけのマスタードやき げんきサラダ おまめのコンソメスープ	さけ ハム かつお節 ウィンナー だいず ひよこまめ	牛乳 こんが	にんじん トマト えだまめ	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	パン さとう	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ あがら
12木	むぎごはん がたにくのしょうがやき つだかぶのサラダ みぞれじる	がたにく とりにく あがらあげ ツナ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ かぶ きゅうり はくさい しいたけ だいこん	こめ むぎ さとう かたくり	あがら ドレッシング
13金	わかめごはん きびなごのからあげ こんさいのきんぴら ごまキムチ	きびなご さつまあげ がたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	はねぎ にんじん キヌサヤ	ごぼう レンコン こんにやく たまねぎ がなしめじ はくさいキムチ	こめ こむぎ さとう	あがら ごまあがら ごま

日(曜)		こ ん だ て	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	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
16 月		まるパン いちごジャム チーズフォンデュサンドコロケ ハムのこみみサラダ ラビオリスープ	ハム がたにく	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	どうもろこし キャベツ たまねぎ がなしめじ	パン いちごジャム じゃがいも パンこ こむぎ	あがら
17 火		献立リレー むぎごはん たらのみぞれに ごぼうのごまマヨあえ ふゆやさしいみそする 八雲学校給食センター おすすめ献立 	たら ハム あがらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ゆず ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ むぎ こむぎ かたくりこ さとう	あがら ノンエッグ マヨネーズ ごま
18 水		クリスマス献立 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 ウィンナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ピーマン がなしめじ はくさい	パン さとう かたくりこ じゃがいも いちごゼリー	あがら
19 木		むぎごはん さばのみそに かぼちゃサラダ おでん みかん	冬至献立 さば みそ ハム とりにく さつまあげ  	牛乳 こんが	かぼちゃ にんじん	きゅうり どうもろこし だいこん こんにやく みかん	こめ むぎ さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ
20 金		カレーライス オムレツ かいそうサラダ ヨーグルト	がたにく たまご	牛乳 わかめ こんが あかとさかのり しろとさかのり しろふのり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さつまいも	あがら
23 月		まるパン (セルフえびカツバーガー) えびカツ チーズマヨサラダ だいこんとベーコンのとうにゅうスープ	えび たら ベーコン とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん がなしめじ エリンギ	パン パンこ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
24 火		むぎごはん フライドチキン もみぎきサラダ ピーマンシチュー	とりにく ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん グリーンピース	どうもろこし キャベツ レモンかじゅう たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ こむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あがら オリーブオイル

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	650kcal	824kcal
たんぱく質	25.8g	31.7g



で かぜを
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、手洗いがおそろかになりがちです。



12月 給食だより



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



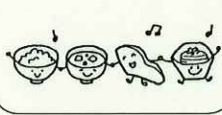
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



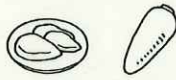
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど



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。

<おでん>

【材料】4人分

・鶏もも肉	…100g
・にんじん	…60g
・大根	…320g
・里いも	…60g
・こんにゃく	…40g
・むすび昆布	…4個
・さつまあげボール	…80g
・水	…250ml
・顆粒だし	…小さじ1
・砂糖	…小さじ1.5
・塩	…少々
・みりん	…大さじ1
・酒	…大さじ1
・うす口しょうゆ	…大さじ1.5
・こい口しょうゆ	…大さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉を2cm角に切る。
- ② にんじんを1cm幅のイチヨウ切り、大根を2cm幅のイチヨウ切り、里いもを乱切り、こんにゃくを2cm角に切る。
- ③ さつま揚げボールを、熱湯で油抜きをする。
- ④ 鍋にAを入れて、煮立たせる。
- ⑤ 鶏もも肉とBの調味料を入れて煮込む。
- ⑥ にんじん、大根、こんにゃくを入れる。
- ⑦ むすび昆布を入れる。
- ⑧ 最後に、里いも、さつまあげボールを入れて完成。

12月19日(木)の給食では、出雲郷小学校3年生のみなさんが、種植え、収穫した大根で、おでんを作る予定です！！



9月18日(水)、地元の農家さんと一緒に、大根の種植えをしました。