



令和6年12月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）

今月の目標 ～ 寒さに負けない食事をしよう ～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー （kcal） 家で残したい 食品
2月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのおろしやき *はくさいのおかかあえ *かぶのみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな ねぎ	レモン かぶ だいこん はくさい たまねぎ しょうが しろねぎ	ごめ さとう ごまあぶら 593 卵 いも
3火	むぎごはん ぎゅうにゅう *あじのたつたあげ *ひじきとだいずのいそに *けんちんじる	あじ あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく しょうが	ごめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら 652 肉 くだもの
4水	ごはん ぎゅうにゅう *あつやきたまご *こんぶあえ *すきやきに	たまご かつおぶし ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ こんにやく	ごめ さとう あぶら 619 魚介 緑黄色 野菜
5木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのねぎみそやき *つだかぶのすのもの *さわにわん	さば みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	しろねぎ つだかぶ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	ごめ むぎ さとう 622 卵 種実
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう *さけのハーブあげ *ごまドレッシングサラダ *ポトフ	さけ ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ はくさい だいこん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら ごま 628 大豆製品 緑黄色 野菜
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたキムチ *もやしのナムル *あつあげのごもくスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし たけのこ きくらげ	ごめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら 601 魚介 いも
10火	ごはん ぎゅうにゅう *たらのみそに *ゆかりあえ *かきたまじる	たら かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ しそ	だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ほししいたけ しょうが	ごめ でんぶん さとう あぶら 596 肉 緑黄色 野菜
11水	みそラーメン ぎゅうにゅう *あげきょうざ （小：2こ、幼：1こ） *かいそうサラダ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すきのり ふのり	たまねぎ もやし めんま とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう ごむぎこ あぶら ごまあぶら 590 卵 くだもの
12木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのてりやき *きゅうりとわかめのすのもの *のっぺいじる	さわら かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しょうが こんにやく	ごめ むぎ さとう でんぶん はるさめ さといも 601 肉 種実

今月の献立ポイント

・かぜを予防するために効果的な食材や食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい 津田かぶ
さといも ほうれんそう あすっこ
ごまつな ブロッコリー ゆず

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー （kcal） 家で残したい 食品
13金	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのからあげ *ごまあえ *さんべいじる	とりにく たら とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん しろねぎ にんにく こんにやく	ごめ でんぶん ごま あぶら 652 卵 いも
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのごまてりやき *いそあえ *みぞれじる	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが なめこ だいこん	ごめ むぎ はちみつ さといも ごま 603 魚介 くだもの
17火	ポークカレーライス （むぎごはん *ポークカレー） ぎゅうにゅう *トマトオムレツ *はなやさいサラダ	ぶたにく たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう フロッコリニ にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご グリーンピース キャベツ カリフラワー	ごめ むぎ じゃがいも さとう あぶら 692 大豆製品 海そう
18水	ごはん ぎゅうにゅう *こいわしのごめこあげ *はくさいのなっとうあえ *おでん	なっとう こいわし かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こいわし こんぶ のり	ほうれんそう にんじん はくさい だいこん うめ こんにやく	ごめ さとう さといも あぶら 676 卵 緑黄色 野菜
19木	ごはん ぎゅうにゅう *ハンバーグの デミグラスソースかけ *ポテトサラダ *ジュリアンスープ	とりにく ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも ごま 679 魚介 種実
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげだしとうふの にくみそかけ *アーモンドあえ *とうじのみそしる	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ ごまつな	たまねぎ キャベツ	ごめ むぎ でんぶん さとう あぶら アーモンド 683 肉 淡色野菜
23月	コッペパン ぎゅうにゅう はちみつアンドマーガリン *とりにくのケチャップやき *コールスローサラダ *マカロニスープ *クリスマスデザート	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし エリンギ にんにく	パン はちみつ マカロニ デザート マーガリン 690 卵 緑黄色 野菜
24火	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのかわりつけ *だいこんの ごまマヨネーズサラダ *かしまじる	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わりめ わかめ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	ごめ ごむぎこ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま 699 肉 淡色野菜

☆食材の中で、鹿島郡を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

☆物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。





令和6年12月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～ 寒さに負けない食事をしよう～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
2月	ご飯 牛乳 *鶏肉のおろし焼き *白菜のおかかあえ *かぶのみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな ねぎ	レモンかぶ だいこん はくさい たまねぎ しょうが しろねぎ	ごめ さとう ごまあぶら 794 卵 いも
3火	麦ご飯 牛乳 *あじの竜田揚げ *ひじきと大豆の磯煮 *けんちん汁	あじ あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	ごめ むぎ でんぶん さとう 833 肉 くだもの
4水	ご飯 牛乳 *厚焼卵 *昆布あえ *すき焼き煮	たまご かつおぶし ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ こんにゃく	ごめ さとう あぶら 800 魚介 緑黄色 野菜
5木	麦ご飯 牛乳 *さばのねぎみそ焼き *津田かぶの酢の物 *沢煮焼	さば みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	しろねぎ ぶたにく きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	ごめ むぎ さとう 793 卵 種実
6金	麦ご飯 牛乳 *さけのハーブ揚げ *ごまドレッシングサラダ *ポトフ	さけ ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ はくさい だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら ごま 806 大豆製品 緑黄色 野菜
9月	麦ご飯 牛乳 *豚キムチ *もやしのナムル *厚揚げの五目スープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし だけのこ きくらげ	ごめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら 798 魚介 いも
10火	ご飯 牛乳 *たらのみぞれ煮 *ゆかりあえ *かきたま汁	たら かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ しそ	だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ほししいたけ しょうが	ごめ でんぶん さとう あぶら 796 肉 緑黄色 野菜
11水	みそラーメン 牛乳 *揚げぎょうざ（3こ） *海そうサラダ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	たまねぎ もやし めんま とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう ごむぎ あぶら ごまあぶら 800 卵 くだもの
12木	麦ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き *きゅうりとわかめの酢の物 *のっぺい汁	さわら かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しょうが こんにゃく	ごめ むぎ さとう でんぶん はるさめ さといも 797 肉 種実

今月の献立ポイント

・かぜを予防するために効果的な食材や食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい 津田かぶ
さといも ほうれんそう あすっこ
ごまつな ブロッコリー ゆず

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
13金	ご飯 牛乳 *鶏肉のから揚げ *ごまあえ *三平汁	とりにく たら とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん しろねぎ こんにゃく こんにゃく	ごめ でんぶん ごま あぶら 838 卵 いも
16月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のごま照り焼き *磯あえ *みぞれ汁	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが なめこ だいこん	ごめ むぎ はちみつ さといも ごま 796 魚介 くだもの
17火	ポークカレーライス （麦ご飯 *ポークカレー） 牛乳 *トマトオムレツ *花野菜サラダ	ぶたにく たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご グリーンピース キャベツ カリフラワー	ごめ むぎ じゃがいも さとう あぶら 884 大豆製品 海そう
18水	ご飯 牛乳 *こいわしの米粉揚げ *白菜の納豆あえ *おでん	なっとう こいわし かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こいわし こんぶ のり	ほうれんそう にんじん はくさい だいこん うめ こんにゃく	ごめ さとう さといも あぶら 870 卵 緑黄色 野菜
19木	ご飯 牛乳 *ハンバーグの デミグラスソースかけ *ポテトサラダ *ジュリアンスープ	とりにく ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ノンエッグ マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら ごま 878 魚介 種実
20金	麦ご飯 牛乳 *揚げ出し豆腐の 肉みそかけ *アーモンドあえ *冬至のみそ汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ ごまつな	たまねぎ キャベツ ごめ でんぶん さとう	あぶら アーモンド 889 肉 淡色野菜
23月	コッペパン 牛乳 はちみつ&マーガリン *鶏肉のケチャップ焼き *コールスローサラダ *マカロニスープ *クリスマスデザート	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし エリンギ にんにく	パン はちみつ マカロニ デザート マーガリン 859 卵 緑黄色 野菜
24火	ご飯 牛乳 *さわらの変わり揚げ *大根のごまマヨネーズサラダ *鹿島汁	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	ごめ ごむぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま 891 肉 淡色野菜

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

☆物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。



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ることによって起こる「せき」「鼻水」「頭痛」「発熱」などの症状のことです。かぜをひいている人からうつることもあります。



今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

①手あらい

うがいをする



②しっかり栄養をとる



③しっかりねる



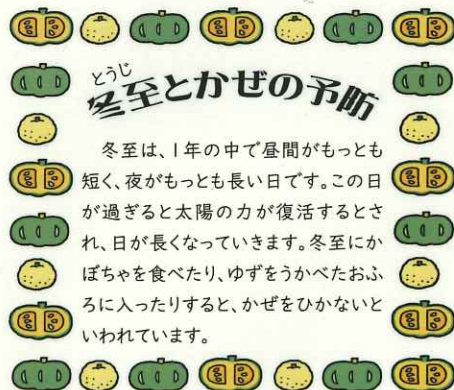
④マスクをつける



⑤人ごみをさける



⑥すすんで運動をする



冬至と冬野菜

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日が過ぎると太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にカボチャを食べたり、ゆずをうかべたお風呂に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

かぜ予防の

強いみかた「冬野菜」



鹿島ふれあい学園事業「簡単にできる野菜を使ったおかず」レシピの紹介

鹿島ふれあい学園では、夏休み企画として「簡単にできる野菜を使ったおかずコンテスト（対象：小学校5・6年生、中学校3年生）」を実施しました。多数の応募作品の中から、入賞者のレシピを一部ご紹介します。ぜひ、ご家庭での食事づくりの参考にしてください。



手軽にできるで賞

「ブロッコリーサラダ」



＜材料 4人分＞

- ・ブロッコリー 小2株
- ・トマト 1個
- ・塩昆布
- ・酢
- ・ごま油
- ・いりごま

適量

＜作り方＞

- ① ブロッコリーを一口サイズに切り、ラップをして電子レンジにかける。（600W 5分）
- ② トマトを一口サイズに切る。
- ③ 材料をまぜ合わせる。

《アピールポイント》

作りやすいし、おいしいです。



ユニークで賞

「夏野菜トマトの肉づめ」



＜材料 6人分＞

- ・トマト 3個
- ・たまねぎ 1個
- ・ひき肉 200g
- ・とうふ 1丁
- ・塩・こしょう 適量
- ・パン粉 適量

＜作り方＞

- ① トマトの中をくりぬく。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
- ③ ポウルにひき肉、とうふ、たまねぎ、塩・こしょう、パン粉を入れてまぜ合わせる。
- ④ トマトに③をつめる。
- ⑤ フライパンを熱し、④の肉側を下にして入れ、ふたをして焼く。
- ⑥ ⑤を取り出し、残った肉汁にケチャップ、ソースを入れてソースを作る。

《アピールポイント》

- ・お肉を使っているけど、トマトがさっぱりしているのでたくさん食べることができます。
- ・くりぬいたトマトでスープも作ることができます。