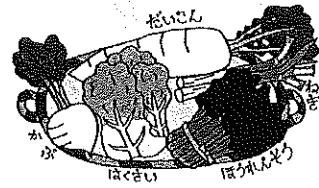


12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

西センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和6年 12月)

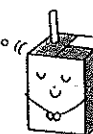
日・曜	こんだてめい	エネルギー (kcal)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2・月	・てりやきハンバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・つだかぶのサラダ ・コンソメスープ	とりにく ぶたにく ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	つだかぶ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら
3・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶりだいこん ・いそかあえ ・すいとんじる	ぶり とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ すいとん	あぶら
4・水	・だいこんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・やさいとベーコンの いためもの ・フルーツクリーム	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ りんご とうもろこし カリフラワー パイナップル もも	ごはん じゃがいも	あぶら
5・木	・うちこみうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・はくさいのあまずあえ	ぶたにく あぶらあげ あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい れんこん きゅうり	こめうどん こおぎ パンこ さとう	あぶら ごま
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・だいこんのごまドレあえ ・はるさめのスープ	ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・おからのいりに ・さつまいものみそしる	さわら おから とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	ゆず たまねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら
10・火	・セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・あさりのとうにゅうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ひよこめ ロースハム あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい たまねぎ	パン かたくりこ げんまい さとう じゃがいも	あぶら
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソース ・おかかあえ ・だいこんのみそしる	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	ごはん かたくりこ さとう	あぶら
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はっばうさい ・しゅうまい (小:1.2年2こ, 3~6年3こ 中:大2こ) ・だいこんのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ とうもろこし だいこん もやし きゅうり	ごはん こおぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま

西センター校区

日・曜	こんだてめい	エネルギー (kcal)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
13・金	・コッペパン ・マーメレードジャム ・ぎゅうにゅう ・フィッシュアンドチップス ★コロネーションサラダ ・スコッチブロス	ほき とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しろかぶ セロリ	パン マーメレードジャム かたくりこ じゃがいも おおぎ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
16・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのゆずみそかけ ・ひじきのあえもの ・さわにわん	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	ゆず キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし ごぼう しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング
17・火	・キムチじやこチャーハン ・ぎゅうにゅう ・ちゅうかサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ こまつな チンゲンサイ	はくさい きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう マロニー かたくりこ	ごまあぶら
18・水	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのコーンフ레이크やき ・ブロッコリーのサラダ ・ABCスープ ・ほしのデザート	とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん きくらげ いちご	パイナップルパン コーンフ레이크 マカロニ ゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらのみぞれに ・なっとうあえ ・けんちんじる	たら なっとう みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ うめ はくさい ごぼう しいたけ ゆず	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら
20・金	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとかぼちゃの ピリからあえ ・ゆずかあえ ・こんさいじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	かぼちゃ みずな にんじん	はくさい きゅうり ゆず たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ	ごはん もちげんまい さとう かたくりこ	あぶら
23・月	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・カリフラワーのサラダ ・ポトフ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん はくさい	パン チョコクリーム じゃがいも かたくりこ	ドレッシング
24・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おでん ・いかとごぼうのだんごあげ ・ごまあえ	いか とりにく あつあげ たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく はくさい ごぼう	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal

☆行事、材料の都合などで献立を
変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまか
なわれています。
忘れずにおさめましょう。



～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、だいこん、さつまいも
はくさい、にんじん、つだかぶ、きゅうり
しろねぎ、カリフラワー、ブロッコリー
しいたけ、じゃがいも、あおねぎ



12月のこんだてだより

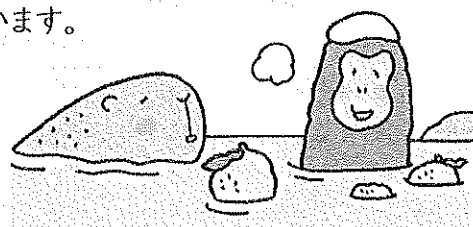
今年も残りわずかとなりました。寒さで体調をくずさないよう、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

行事食の紹介

～冬至献立～ 今年の冬至は12月21日

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。この日を境に日が長くなっていきます。冬至には、ゆず湯に入り、ビタミンを多く含むかぼちゃを食べることによって、かぜを予防し、"寒い冬を元気に過ごせるように"という願いから、習慣が広まったと言われています。

給食では、「豚肉とかぼちゃのピリ辛あえ」と「ゆず香あえ」を取り入れました。



寒さに負けない体をつくる 生活習慣を心がけよう

冬を元気に過ごすためには、体の抵抗力を高めることが大切です。また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、ウイルスが体内に入ることを防ぎましょう。

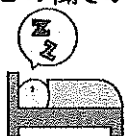
適度な運動

血流がよくなることで体温が上がり、免疫力もアップします。



十分な睡眠

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくり、免疫力を高めるなどの働きがあります。



栄養バランスのよい食事

栄養バランスのよい食事をするので、かぜをひきにくい体がつくれます。温かい料理を食べて、体を温めることも大切です。



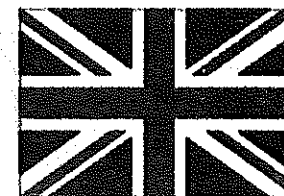
手洗い



うがい



今月の味めぐりは[イギリス]です



イギリスは、「イングランド」「スコットランド」「ウェールズ」「北アイルランド」という4つの地域で成り立つ国です。首都ロンドンがあるのはイングランドで、それぞれ独自の食文化が存在します。

[フィッシュアンドチップス]

フィッシュアンドチップスは、白身魚のフライとポテトフライを盛り合わせたイギリス料理です。給食では、角切りのホキを揚げ、ポテトフライと合わせて提供します。



[コロネーションサラダ]

エリザベス 2 世が女王になる際の式典において考えられた料理の一つで、今ではイギリスの代表的な料理とされています。鶏肉をカレー風味のクリームソースであえ、レーズンやあんずなどを宝石に見立てたような盛りつけをします。給食では、野菜と鶏肉をカレー粉とマヨネーズであえたサラダを作ります。

[スコッチブロス]

肉や野菜、大麦や豆などの穀物がたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープです。羊肉がよく使われるそうですが、今回給食では豚肉を使い、たまねぎ、にんじん、白かぶ、大麦を入れた具だくさんのスープを作ります。

コロネーションサラダ

Let's cook!



【材料(4人分)】

- ・キャベツ 100g
- ・ほうれんそう 100g
- ・鶏ささみ肉 80g
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩、こしょう 少々
- ・カレー粉 少々

【作り方】

※ 給食では衛生管理上、野菜を全て加熱しています。

- ① キャベツはせん切りにして塩もみをし、ほうれんそうはゆでて食べやすい大きさに切り、水気をきる。
- ② ささみはゆでて、ほぐしておく。
- ③ A を合わせて、すべての材料をあえる。

A

