

12月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和6年 12月) (小学校)

(今月の目標)
寒さに負けぬ食事をしよう

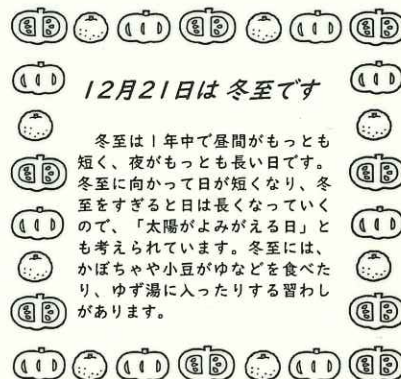
日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂 質
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	エナジーのちからを からだにこまします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ チンゲンサイのサラダ トックスープ	ぶたにく あつあげ 	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし はくさい しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう こめこ	あぶら ごま	659 kcal 22.5 g 20.5 g いも きのこ
3火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき こんにゃくサラダ ぶたじる	さば とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん 	もやし きゅうり たまねぎ ごぼう しろねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	あぶら	654 kcal 28.1 g 19.6 g 海そう 乳製品
4水	みそカツバーガー パン トンカツ みそだれ ポイルやさい ぎゅうにゅう コーンポタージュ	ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし かぶ	パン さとう じゃがいも パンに かたくりこ 	あぶら	657 kcal 23.3 g 22.0 g きのこ 魚介
5木	ごはん ぎゅうにゅう たらのみそれに キャベツとこんにゃくのサラダ とうふのみそしる	たら とりにく はなかつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんにゃく	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ ゆず しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	656 kcal 26.7 g 21.3 g いも 緑黄色野菜
6金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき きりほしだいこんのサラダ よしのじる	とりにく ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう のり	だいこんば にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しいたけ しろねぎ にんにく	こめ さとう さとういも かたくりこ	マヨネーズ	654 kcal 26.9 g 22.3 g 乳製品 果物
9月	ツナそぼろどん ぎゅうにゅう こまあえ かみなりじる	ツナ とりにく みそ たまご とうふ 	ぎゅうにゅう	いんげん ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ はくさい しょうが えのきだけ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	652 kcal 26.1 g 25.8 g 海そう いも
10火	ごはん ぎゅうにゅう にくしのだに こんさいサラダ かまぼこのすましじる	うすあげ とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しいたけ	こめ さとう かたくりこ 	マヨネーズ ごま	654 kcal 23.8 g 23.0 g 乳製品 魚介
11水	みそラーメン ぎゅうにゅう はるまき かいそうサラダ	ぶたにく なると みそ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう 	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし メンマ 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 こむぎこ はるまき かたくりこ こめこ	あぶら	650 kcal 22.9 g 23.0 g きのこ いも
12木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのだいこん つだかぶあえ たぬきじる	ぶり ツナ はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん	だいこん かぶ きゅうり たまねぎ しろねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	658 kcal 25.6 g 23.0 g 果物 海そう
13金	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき さつまいものホクホクサラダ けんちんじる	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ぶなしめじ とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	656 kcal 26.0 g 22.0 g 魚介 緑黄色野菜

【旬の味覚】

大根 白菜 かぶ 津田かぶ 里芋
ブロッコリー カリフラワー 白ねぎ
れんこん ほうれん草 小松菜
ごぼう ゆず

日・曜		こんだてめい						エネルギーたんぱく質脂質							
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		食品	
16月	ごはん ぎゅうにゅう つくねのあんかけ ちゅうかはるさめサラダ にくじゃがキムチ	ぶたにく とりにく		ぎゅうにゅう		にんじん いんげん		キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい こんにゃく れんこん にんにく りんご ごぼう きくらげ		こめ さとう かたくりこ はるまき じゃがいも さといも		あぶら		658 kcal 21.7 g 17.4 g 大豆 海そう	
															
17火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき こんにゃくあえ とりごぼろじる	さば とりにく うすあげ みそ		ぎゅうにゅう こんにゃく		にんじん		キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ごぼう しろねぎ		こめ さとう		あぶら		652 kcal 29.0 g 22.2 g いも 緑黄色野菜	
18水	ふゆやさいカレー ぎゅうにゅう ミックスあげ ぶくじんづけあえ	ぶたにく だいす		ぎゅうにゅう にぼし		にんじん ブロッコリー しそ		たまねぎ カリフラワー かぶ りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんご だいこん なす		こめ かたくりこ さつまいも さとう		あぶら		662 kcal 21.0 g 18.8 g 魚介 きのこ	
															
19木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのゆずかおりあえ いろどりきんぴら はくさいのみそしる	ぶたにく ちくわ みそ		ぎゅうにゅう わかめ		にんじん ピーマン かぼちゃ		ゆず ごぼう たまねぎ はくさい えのきだけ		こめ かたくりこ さとう		あぶら ごま		654 kcal 24.4 g 20.9 g いも 果物	
															
20金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのうめマヨやき ブロッコリーサラダ ぽっかけじる おたのしみデザート(小学校のみ)	さわら とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお		ぎゅうにゅう		ブロッコリー にんじん		キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ こんにゃく うめ		こめ さとう タルト(小のみ)		マヨネーズ あぶら		720 kcal 29.0 g 26.1 g 海そう 乳製品	
23月	ごはん ぎゅうにゅう ビーフストロガノフ あおのりポテト ドレッシングサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ツナ		ぎゅうにゅう なまクリーム あおのり		にんじん		たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく		こめ こむぎこ じゃがいも さとう タルト		あぶら		658 kcal 21.6 g 20.9 g 魚介 大豆	
															

※材料の都合などで献立を変更することがあります。



12月21日は冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

Q.冬至には、どうしてかぼちゃを食べるのでしょうか?

- ① 病気を防ぐため
- ② 冬が旬だから
- ③ かぼちゃをくり抜いてランプにするから

こたえ『① 病気を防ぐため』
昔から冬至の日に、冬至かぼちゃや冬至粥(小豆入りのお粥)を食べると風邪や病気を防ぐといわれています。
また、「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるといわれ、かぼちゃ(なんきん)の他にも、「れんこん」、「だいこん」、「にんじん」などがあります。





学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和6年 12月) (中学校)

(今月の目標)
寒さに負けぬ食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ チンゲンサイのサラダ トックスープ	ぶたにく あつあげ 	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし はくさい しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう こめこ	あぶら ごま	831 kcal 27.7 g 24.1 g いも きのこ
3火	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き こんにゃくサラダ 豚汁	さば とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん 	もやし きゅうり たまねぎ ごぼう しろねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	あぶら	828 kcal 33.8 g 22.4 g 海そう 乳製品
4水	みそカツバーガー パン トンカツ みそだれ ポイル野菜 牛乳 コーンポタージュ	ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし かぶ	パン さとう じゃがいも パンこ かたくりこ 	あぶら	829 kcal 29.2 g 27.7 g きのこ 魚介
5木	ごはん 牛乳 たらのみぞれ煮 キャベツと昆布のサラダ とうふのみそ汁	たら とりにく はなかつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ ゆず しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	825 kcal 31.8 g 24.1 g いも 緑黄色野菜
6金	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 切り干し大根のサラダ 吉野汁	とりにく ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう のり	だいこん にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しいたけ しろねぎ にんにく	こめ さとう さつまいも かたくりこ	マヨネーズ	827 kcal 31.9 g 27.2 g 乳製品 果物
9月	ツナそぼろ丼 牛乳 こまあえ かみなり汁	ツナ とりにく みそ たまご とうふ 	ぎゅうにゅう	いんげん ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ はくさい しょうが えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	828 kcal 31.3 g 30.1 g 海そう いも
10火	ごはん 牛乳 肉信田煮 根菜サラダ かまぼこのすまし汁	うすあげ とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しいたけ	こめ さとう かたくりこ 	マヨネーズ ごま	827 kcal 27.8 g 26.1 g 乳製品 魚介
11水	みそラーメン 牛乳 春巻き 海そうサラダ	ぶたにく なるこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう 	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし メンマ 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 こむぎこ はるさめ かたくりこ こめこ	あぶら	839 kcal 27.8 g 28.3 g きのこ いも
12木	ごはん 牛乳 ぶり大根 津田かぶあえ たぬき汁	ぶり ツナ はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん	だいこん かぶ きゅうり たまねぎ しろねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	830 kcal 30.8 g 27.2 g 果物 海そう
13金	ごはん 牛乳 けいちゃん焼き さつまいものホクホクサラダ けんちん汁	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ぶなしめじ とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	832 kcal 30.9 g 25.2 g 魚介 緑黄色野菜



【旬の味覚】

大根 白菜 かぶ 津田かぶ 里芋
ブロッコリー カリフラワー
れんこん ほうれん草 小松菜
ごぼう ゆず

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	食品
16月	ごはん 牛乳 つくねのあんかけ 中華春雨サラダ 肉じゃがキムチ	ぶたにく とりにく 	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい こんにゃく れんこん にんにく りんご ごぼう きくらげ	こめ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも さといも	あぶら	839 kcal 27.1 g 19.7 g 大豆 海そう
17火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 昆布あえ 鶏ごぼう汁	さば とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ さとう	あぶら	829 kcal 35.8 g 26.1 g いも 緑黄色野菜
18水	冬野菜カレー 牛乳 ミックス揚げ 福神漬あえ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ブロッコリー しそ 	たまねぎ カリフラワー かぶ りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく れんこん だいこん なす	こめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら	834 kcal 24.7 g 22.2 g 魚介 きのこ
19木	ごはん 牛乳 豚肉のゆず香りあえ いもとりきんぴら 白菜のみそ汁 冬至献立 	ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	ゆず ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	838 kcal 29.1 g 24.7 g いも 果物
20金	ごはん 牛乳 魚の梅マヨ焼き ブロッコリーサラダ ぽっかけ汁 お楽しみデザート(小学校のみ)	さわら とりにく ぶたにく あつあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ こんにゃく うめ	こめ さとう タルト(小のみ)	マヨネーズ あぶら	826 kcal 34.5 g 29.0 g 海そう 乳製品
23月	ごはん 牛乳 ビーフストロガノフ 青のりポテト ドレッシングサラダ お楽しみデザート	ぎゅうにゅう ツナ 	ぎゅうにゅう なまクリーム あおのり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	こめ こむぎこ じゃがいも さとう タルト	あぶら	879 kcal 28.0 g 24.5 g 魚介 大豆

※材料の都合などで献立を変更することがあります。



12月21日は冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

Q.冬至には、どうしてかぼちゃを食べるのでしょうか？

- ① 病気を防ぐため
- ② 冬が旬だから
- ③ かぼちゃをくり抜いてランプにするから

こたえ『 ① 病気を防ぐため 』

昔から冬至の日に、冬至かぼちゃや冬至粥(小豆入りのお粥)を食べる、と風習や病気を防ぐといわれています。また、「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるといわれ、かぼちゃ(なんきん)の他にも、「れんこん」、「だいこん」、「にんじん」などがあります。



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。



今年のかぜを 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

寒くてもしっかり **手** を洗おう！
あなたも **指先** ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどくだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒は、ノロウイルスです。人から人へ感染したりするなど、ノロウイルスは感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを家族みんなで徹底することが大切です。



給食レシピ紹介

旬の大根を使用した献立 **ぶい大根**

【材料（4人分）】

ぶり・・・200g
しょうゆ・・・小さじ2
★ 酒・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

【作り方】

- ① ぶりは、2cm 角に切っておく。
- ② 大根葉は小口切りにし、下茹でしておく。
- ③ ぶりに★で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 大根は、厚めのいちょう切りにする。
- ⑤ 大根とだし汁を鍋に入れて煮る。
- ⑥ 大根がやわらかくなったら調味料を入れて汁気が少し残るくらいまで煮含める。
- ⑦ ⑥に③を入れて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑧ 仕上げに②の大根葉を散らす。

大根・・・250g
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
さとう・・・小さじ1
だし汁・・・250ml
大根葉・・・20g

