

学校給食こんだて表 令和6年12月

松江市立中央学校給食センター
(小学校)

<今月の目標>

寒さに負けない食事をしよう



主な材料

あかの食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
血やにくとなり体を つくります	体の調子をととのえ 元気になるます	体の調子をととのえ 元気になるます	体の調子をととのえ 元気になるます	体の調子をととのえ 元気になるます	体の調子をととのえ 元気になるます	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
ごはん	すきやきに やしししゃも(1人2尾) ごまマヨネーズあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー	ごぼう こんにゃく しめじ はくさい ねぎ だいこん	631 28.8 22.9
ちゅうかめん	マーボーラーメン はるまき カリフラワーのあまぎあえ	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ねぎ きゅうり カリフラワー	622 25.9 21.4
ごはん	とりにくのみそマヨやき だいこんとみずなのサラダ かきたまじる	とりにく みそ ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	みずな にんじん はねぎ	だいこん にんにく たまねぎ えのきたけ	655 29.0 25.5
ごはん	たらのみぞれに アーモンドあえ さつまいものみそしる	たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん ゆず はくさい たまねぎ しょうが	620 26.2 17.1
ごはん	カレーライス こまつなのソテー フルーツヨーグルト	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく とうもろこし バナナ おうとう りんご パイナップル	661 21.4 17.4
ごはん	メンチカツ ひじきとだいずのいために なめこのみそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん はねぎ	たまねぎ パンこ こんにゃく なめこ	631 20.1 20.7
ごはん	にくじゃが いわしのみそに つだかぶのすのもの	ぶたにく いわし みそ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ こんにゃく つだかぶ キャベツ	634 25.6 17.4
ごはん	とりにくのりんごソース フレンチサラダ やさいとまめのスープ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ とうもろこし えだまめ にんにく はくさい エリンギ	689 28.6 27.7
ごはん	さわらのしおこうじやき じゃこあえ すいとん	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい しいたけ	619 29.7 18.0
ごはん	しのだに ツナポテトサラダ かすじる	とりにく あぶらあげ ツナ さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり えだまめ だいこん こんにゃく	674 25.5 25.1

旬の味覚

ブロッコリー・カリフラワー
さといも・白ねぎ・だいこん
はくさい・れんこん・津田かぶ
ほうれんそう・かぶ・ごぼう・春菊
こまつな・さけ・みかん・ゆず

地場産物

キャベツ・だいこん・さつまいも・はくさい
にんじん・津田かぶ・白ねぎ・カリフラワー
じゃがいも・葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

あかの食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
血やにくとなり体を つくります	体の調子をととのえ 元気になるます	体の調子をととのえ 元気になるます	体の調子をととのえ 元気になるます	体の調子をととのえ 元気になるます	体の調子をととのえ 元気になるます	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16月 コッペパン レーズンクリーム	ウインナー(1人2本) ひじきサラダ ふゆやさいのミルクに	ウインナー かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき なまクリーム	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー	643 28.9 23.9
17火 ごはん	あげぶりだいこん はくさいのおひたし じゃがいものみそしる	ぶり かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	だいこん はくさい たまねぎ	628 23.5 19.4
18水 トマトライス	セルフオムライス (うすやきたまご ケチャップ) ほうれんそうのサラダ カレーコンソメスープ	たまご だいず あごいりのやき とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ しめじ とうもろこし グリーンピース たまねぎ だいこん	652 22.2 21.1
19木 ごはん	さばのしおやき ごまぎあえ けんちんじる	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう	634 32.4 21.0
20金 ごはん	とりにくのゆずなんばん かぼちゃのそぼろに じゃこいりみそしる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	かぼちゃ さやいんげん こまつな にんじん	ゆず ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん	672 27.1 22.5
23月 ごはん	ぶたキムチ ナムル ワンダンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ だいこん たけのこ きくらげ キャベツ しょうが にんにく	618 24.3 19.9
24火 コッペパン マーメレード	えびグラタン はなやさいのサラダ コンソメスープ いちごプリン	えび とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー だいこん とうもろこし	686 26.2 22.7

給食レシピ(4人分)

給食で人気のある副菜を紹介します。冬休みなどにぜひ作ってみてくださいね。
調味料は、お好みで加減してください。

【ナムル】

●材料●
こまつな 1袋
だいこん 200g
にんじん 1/5本
いりごま 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
さとう 小さじ1
酢 小さじ2
ごま油 小さじ1

●作り方●

- ①こまつなは、ゆでて冷まし水気をしぼって1.5cm幅に切る。だいこん、にんじんは千切りにして塩もみをする。
- ②Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ボウルに野菜とAを混ぜ合わせておく。

【納豆サラダ】

●材料●
納豆 1パック
キャベツ 2枚
にんじん 1/5本
こまつな 1/2袋
ハム 1枚
みそ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ3

●作り方●

- ①こまつな、ゆでて冷まし、水気をしぼって1.5cm幅に切る。にんじん、キャベツは千切りにして塩もみをする。
- ②Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ボウルに野菜とAを混ぜ合わせておく。



学校給食こんだて表 令和6年12月

松江市立中央学校給食センター
(中学校)

<今月の目標>



寒さに負けない食事をしよう



主 な 材 料								エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかの食品		緑の食品		黄色の食品				
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になる		たんぱく質の補給 体を動かします				
								
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
ぶた肉 とうふ	牛乳 ししゃも	にんじん ブロッコリー	ごぼう こんにゃく しめじ はくさい ねぎ だいこん	ごはん さとう	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ たまご いも類	800 36.2 27.0		
ぶた肉 とり肉 みそ チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ねぎ きゅうり カリフラワー	中華めん さとう 片栗粉 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま 海そう 緑黄色野菜	809 32.5 25.5		
とり肉 みそ ツナ とうふ たまご	牛乳	水菜 にんじん 葉ねぎ	だいこん にんにく たまねぎ えのきたけ	ごはん 片栗粉	ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング 乳製品 くだもの	846 37.9 32.2		
たら 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん ゆず はくさい たまねぎ しょうが	ごはん 小麦粉 片栗粉 さとう さつまいも	油 アーモンド 肉類 きのこ	773 30.9 18.9		
ぶた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく とうもろこし バナナ 黄桃 りんご パイナップル	ごはん じゃがいも	油 魚介類 雑穀	822 25.3 19.5		
ぶた肉 とり肉 油あげ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく なめこ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 小魚 淡色野菜	785 23.4 23.5		
ぶた肉 いわし みそ チキンハム かつお節	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ こんにゃく 津田かぶ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	油 乳製品 くだもの	815 32.3 21.3		
とり肉 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ とうもろこし 枝豆 にんにく はくさい エリンギ	パン 片栗粉 さとう 金時豆 白いんげん豆	きなこ クリーム 油 魚介類 いも類	845 34.5 31.3		
さわら 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう はくさい しいたけ	ごはん すいとん さとう	ごま ごま油 肉類 淡色野菜	769 34.9 20.2		
とり肉 油あげ ツナ さけ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり 枝豆 だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 緑黄色野菜	836 29.8 28.4		

旬の味覚

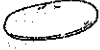
ブロッコリー・カリフラワー
さといも・白ねぎ・だいこん
はくさい・れんこん・津田かぶ
ほうれんそう・かぶ・ごぼう・春菊
こまつな・さけ・みかん・ゆず

地場産物

キャベツ・だいこん・さつまいも・はくさい
にんじん・津田かぶ・白ねぎ・カリフラワー
じゃがいも・葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

16月	コッペパン レーズンクリーム 		ウインナー(1人3本) ひじきサラダ 冬野菜のミルク煮	ウインナー かまぼこ とり肉	牛乳 ひじき 生クリーム	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー	パン 	レーズンクリーム 油 大豆製品 くだもの	810 36.9 28.0
17火	ごはん 		あげぶりだいこん はくさいのおひたし じゃがいものみそ汁	ぶり かつお節 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ	ごはん 片栗粉 さとう じゃがいも	油 	781 27.7 21.9
18水	トマトライス 		セルフオムライス (うす焼きたまご ケチャップ) ほうれんそうのサラダ カレーコンソメスープ	たまご 大豆 あご入り野菜 とり肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ しめじ とうもろこし グリーンピース たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉	油 ノンエッグ マヨネーズ 	760 24.8 23.3
19木	ごはん 		さばの塩焼き ごま酢あえ けんちん汁	さば とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう	ごはん さとう さといも	ごま 	792 38.2 23.8
20金	ごはん 		とり肉のゆずなんばん かぼちゃのそぼろ煮 じゃこ入りみそ汁 冬至献立 	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	かぼちゃ さやいんげん こまつな にんじん	ゆず ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん 小麦粉 片栗粉 さとう	油 	834 31.9 25.7
23月	ごはん 		ぶたキムチ ナムル ワンタンスープ	ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ だいこん たけのこ きくらげ キャベツ しょうが にんにく	ごはん さとう 片栗粉 小麦粉	ごま ごま油 油 	770 28.3 22.5
24火	コッペパン マーマレード 		えびグラタン 花野菜のサラダ コンソメスープ いちごプリン	えび とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー だいこん とうもろこし	パン マーマレード マカロニ じゃがいも 小麦粉 さとう いちごプリン	油 バター 大豆製品 くだもの	838 31.8 26.1

給食レシピ(4人分)

給食で人気のある副菜を紹介します。冬休みなどにぜひ作ってみてくださいね。
調味料は、お好みで加減してください。

【ナムル】

●材料●

こまつな 1袋
だいこん 200g
にんじん 1/5本
いりごま 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
さとう 小さじ1
酢 小さじ2
ごま油 小さじ1

●作り方●

①こまつなは、ゆでて冷まし水気を
しぼって1.5cm幅に切る。だいこん、
にんじんは千切りにして塩もみを
する。
②Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
③ボウルに野菜と①を混ぜて味付けをする。

【納豆サラダ】

●材料●

納豆 1パック
キャベツ 2枚
にんじん 1/5本
こまつな 1/2袋
ハム 1枚
みそ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ3

●作り方●

①こまつな、ゆでて冷まし、水気を
しぼって1.5cm幅に切る。にんじん
キャベツは千切りにして塩もみを
する。
②Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
③ボウルに野菜とハム、納豆を入れて
混ぜ、②の調味料で味付けをする。

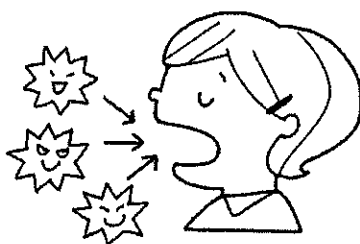
12月給食だより

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。



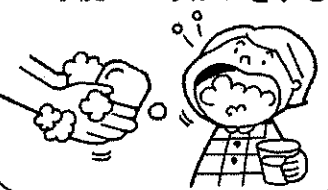
「かぜ」をひくのはどうして？

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

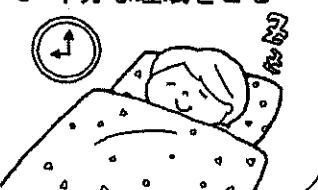
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



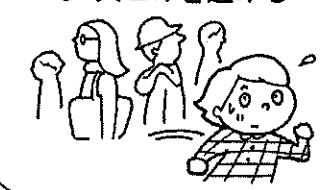
3 十分な睡眠をとる



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

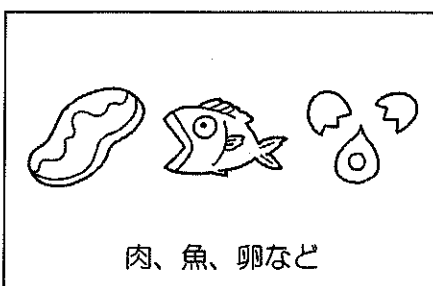


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

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。

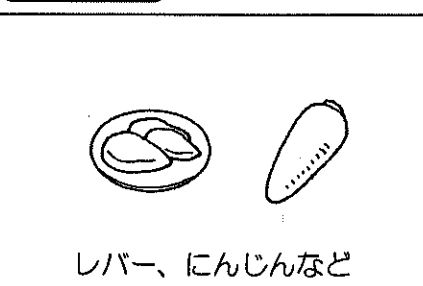
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



給食レシピ(4人分)



マーボーラーメン(3日)

ゆでうどんにかけても
おいしいですよ！

・中華めん	4人分	・サラダ油	適量
・ぶたひき肉	100g	・にんにく	少々
・にんじん	1/4本	・しょうが	少々
・たまねぎ	1こ	・とりがらスープの素	大さじ1
・水煮たけのこ	30g	・さとう	小さじ1
・しいたけ	1こ	・酒	小さじ1
・白ねぎ	25g	・赤みそ	大さじ1
・チンゲンサイ	1/3株	・とうばんじゃん	少々
・水	3カップ	・ごま油	少々
		・すりごま	大さじ1

A

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎ、たけのこはみじん切り、しいたけは薄くスライス、白ねぎは小口切り、チンゲンサイは1cm幅に切る。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② なべを熱しサラダ油、にんにく、しょうがを入れて炒め、ぶたひき肉を入れて炒める。ぶた肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、たけのこを入れて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、水を入れる。沸騰したら、しいたけ、チンゲンサイを入れる。
- ④ しいたけ、チンゲンサイに火が通ったらAの調味料を入れ、味付けをする。
- ⑤ 仕上げに白ねぎ、ごま油、すりごまを入れる。
- ⑥ ゆでた中華めんをお碗に入れて、⑤のスープをかける。

たらのみぞれ煮(5日)

八雲給食センターおすすめのメニューです。

・たら	250g	・だいこん	100g
・しょうが	少々	・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1	・みりん	小さじ2
・片栗粉	適量	・さとう	小さじ1
・揚げ油	適量	・水	大さじ2
		・ゆず果汁	小さじ1/2

A

【作り方】

- ① たらは一口大に切って、しょうが、酒で下味をつける。片栗粉をまぶして、色よく揚げる。
- ② だいこんをすりおろす。Aの調味料とだいこんを入れて煮立たせ、仕上げにゆず果汁を入れる。
- ③ 揚げたたらに②のたれをかける。