

令和6年 12月 学校給食こんだて表 師走 December

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標 寒さに負けない食事をしよう!

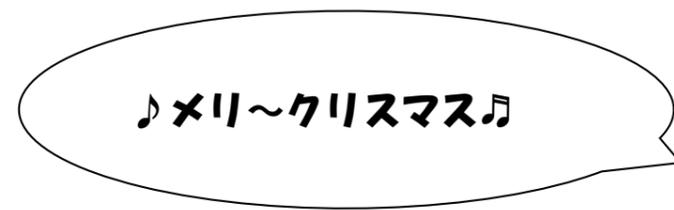


日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうし茶とどの元氣になります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	牛乳 ごはん ぶたれんこん のりあえ ふのみそ汁	ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	れんこん キャベツ もやし たまねぎ はくさい こんにゃく	米 さつまいも ふ さとう	
3火	牛乳 キャロットパン とり肉のマーマレード焼き げんきサラダ さつまいもの豆乳スープ	とり肉 ハム かつおぶし とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	キャロットパン さつまいも さとう	あぶら
4水	牛乳 ごはん さばのみぞれがけ ひじきのにも ゆばのすまし汁	さば だいす あぶらあげ ゆば	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのき	米 かたくり粉 さとう	あぶら
5木	牛乳 だいこんカレー ほうれんそうオムレツ 津田かぶサラダ	たまご とり肉 ハム	牛乳	にんじん だいこん葉	たまねぎ だいこん かぶ きゅうり ほうれんそう	米 さとう	あぶら
6金	牛乳 ごはん かつおとごぼうのうま煮 だいこんのごまマヨサラダ とうふのスープ	かつお とうふ	牛乳	いんげん にんじん チンゲンサイ	ごぼう だいこん とうもろこし きゅうり たまねぎ えのき 白ねぎ	米	あぶら ソイグ マヨネーズ ごま
9月	牛乳 おやこどん きんときまめのふくめに ツナサラダ	とり肉 たまご きんときまめ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ えのき もやし	米 かたくり粉 さとう	
10火	牛乳 こくとうパン ポテトのチーズやき 青じそドレッシングサラダ はくさいスープ	ツナ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし だいこん キャベツ きゅうり はくさい かぶ たまねぎ	こくとうパン じゃがいも	ソイグ マヨネーズ ドレッシング
11水	牛乳 ごはん ぶりだいこん なっとうあえ とうにゅういりみそ汁	ぶり なっとう みそ かつおぶし ぶた肉 とうふ とうにゅう	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん もやし うめ たまねぎ こんにゃく	米 さつまいも	あぶら
12木	牛乳 みそラーメン ぎょうざ(2個ずつ) パンサンデー みかん	ぶた肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり キャベツ みかん	ちゅうかめん マロニー さとう	あぶら ごま油



日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうし茶とどの元氣になります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
13金	牛乳 ごはん たらのみぞれあえ はくさいのおひだし とうふのすまし汁	たら とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい キャベツ たまねぎ えのき もやし ねぎ	米	ごま
16月	牛乳 もずく丼 ごぼうサラダ ちゅうかスープ	ぶた肉 ハム とうふ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん もやし 白ねぎ ごぼう	米 はるさめ	ドレッシング
17火	牛乳 まるパン きなこクリーム とりにくのマスタードマヨやき だいこんとみずなのサラダ やさいとまめのスープ	とり肉 ハム きんときまめ 白いんげんまめ だいす	牛乳	にんじん みずな	だいこん たまねぎ キャベツ えだまめ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム ソイグ マヨネーズ ごま油 ごま
18水	牛乳 ごはん 焼きししゃも(2尾) マロニーときくらげのサラダ はっほうさい	ししゃも ハム ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	きくらげ だいこん キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ しめじ もや	米 マロニー さとう	ごま ごま油
19木	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため じゃこあえ さつまいものみそ汁	ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのき もやし	米 さつまいも	ごま
20金	牛乳 ごはん さけのゆずみそやき かぼちゃのそぼろに もずくいりかきたま汁	さけ みそ とり肉 たまご	牛乳 もずく	かぼちゃ いんげん にんじん ねぎ	ゆず たまねぎ えのき	米 さとう	
23月	牛乳 カレーピラフ とり肉のてりやき ブロッコリーサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	とり肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ はくさい	米 じゃがいも デザート	油

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。



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。



今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント



<p>1 手洗いやうがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

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。

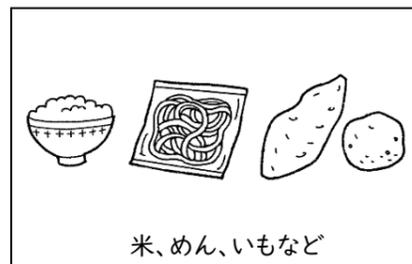
かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

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。

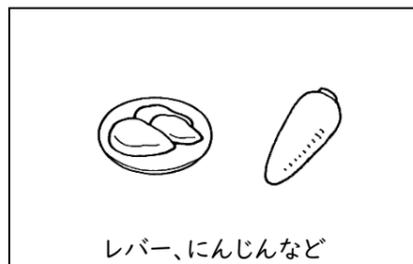
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



給食レシピ紹介

さけのゆずみそやき (4人分) 【作り方】

- ・さけ切身 4切れ
- ・酒 大さじ1
- ・ゆず 1/2個
- ・みそ 20g
- ・みりん 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

- ① さけを水で洗い、水気を切って酒をかける。
- ② ゆずの皮をおろし、果汁をしぼる。
- ③ ゆずと調味料を合わせ、ゆずみそをかける。
- ④ さけにゆずみそをかけて焼く。

上面が焦げそうならば、途中でアルミをかぶせるといいですよ。

大根のごまマヨサラダ (4人分) 【作り方】

- ・だいこん 1/5本
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/5本
- ・ホールコーン 50g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・すりごま 大さじ2

- ① だいこん、きゅうり、にんじんは、せん切りにする。だいこん、きゅうりは、塩もみをして水気をしぼる。にんじんはさっと茹でて冷やしておく。
- ② ボウルに①の野菜とホールコーンを入れて調味料とすりごまを入れてあえる。ぜる。



※給食では、野菜はすべて加熱しています。