



12月

今月の目標
寒さに負けない食事をしよう

学校給食こんだて表

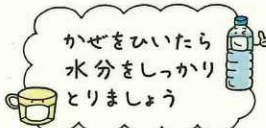
令和7年12月

松江市立東出雲学校給食センター

お も な ざ い り よ う		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	
おもにからだをつくる ものになるしょくひん		おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		おもにエネルギーの もとになるしょくひん			
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
とりにく みそ がたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ しろな はくさい ごぼう たまねぎ しいたけ	ごま さとう マロニー	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ		
1月 ごはん けいちゃんやき ふゆやさいのりマヨあえ さわにわん							
2火 むぎごはん さけのゆあんやき しらあえ さつまいものみそしる	さけ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	ゆず こんにゃく たまねぎ しろな	ごめ むぎ さとう さつまいも	ごま	
3水 えびカツバーガー (まるパン、えびカツ) げんきサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	えび ハム かつおぶし とりにく	牛乳 こんが	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	パン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	
4木 ピビンバどん (むぎごはん、ピビンバどんのぐ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ トックとたまごのスープ	ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	はくさいキムチ きりぼしだいこん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ さとう トック かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	
5金 ごはん たらのみぞれに なっとうあえ どんじり	たら なっとう みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	ごまつな にんじん だいこん	だいこん ゆず もやし うめ たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら	
8月 カレーうどん (うどん、カレーうどんの汁) れんこんのはさみあげ つだかぶサラダ	ぶたにく あぶらあげ とりにく ハム かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ れんこん つだか きゅうり	うどん パンこ さとう	あぶら	
9火 むぎごはん ぶりだいこん はくさいのしおこんがあえ とうにゅういりみそしる	ぶり りつな とりにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳 こんが	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 しいたけ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	
10水 コッペパン チョコクリーム ポロニアステーキ ポテトサラダ あさりのスープ	とりにく ハム あさり	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	パン じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ	
11木 むぎごはん シューマイ(2こ) キムチなべ フルーツミックス	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん はくさい はくさいキムチ みかん もも パイナップル ナタデココ	ごめ むぎ こむぎこ	あぶら	
12金 ごはん とりにくのねぎソースかけ だいこんのわふうサラダ たいだんこのすましじる	とりにく たい	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	しろな だいこん たまねぎ しいたけ	ごめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	

日(曜)	こ ん だ て	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
15月	フィッシュサンド (コッペパン、しろみぎかなフライ) アーモンドサラダ ABCスープ	ほき ウインナー	牛乳	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ レモン	パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル アーモンド
16火	ねぎしおぶたどん (むぎごはん、 ねぎしおぶたどんのぐ) ひじきとごんさいのみそマヨあえ ぼかぼかしようがスープ	ぶたにく ツナ みそ とりにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう だいこん	たまねぎ しろな レモン ごぼう だいこん しいたけ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ あぶら
17水	こくとうパン チーズふうりソースインハンバーグ もみのきサラダ ポトフ いちごプリン	とりにく ハム とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし がなしめじ	パン こくとう さとう かたくりこ じゃがいも いちごプリン	オリーブオイル
18木	むぎごはん さばのみそに おかかあえ みぞれしる	さば みそ ツナ かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ はくさい しいたけ だいこん	ごめ むぎ かたくりこ	
19金	カレーライス (ごはん、カレー) オムレツ かいそうサラダ	ぶたにく たまご	牛乳 あかすぎのり しろすぎのり こんが わかめ さくらそう かんてん	にんじん ごまつな	たまねぎ りんご キャベツ	ごめ じゃがいも	あぶら
22月	ごはん ぶたにくのゆずソースかけ かぼちゃサラダ ふゆやさいのみそしる みかん	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ゆず きゅうり だいこん はくさい しろな みかん	ごめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
23火	むぎごはん いわしのうめ こまざるあえ おでん	いわし とりにく さつまあげ	牛乳 こんが	ほうれんそう にんじん	うめ キャベツ だいこん こんにゃく	ごめ むぎ さとう じゃがいも	ごま
24水	コッペパン いちごジャム フライドチキン チーズサラダ ミネストローネ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん トマト	キャベツ セロリ たまねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム こむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給しましょう。

今月の栄養価	小笠原	中笠原
エネルギー	626kcal	786kcal
たんぱく質	26.2g	31.7g

もうすぐ冬至です

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。この日は昔から、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃは中風という病気を防ぎ、ゆず湯は、かぜをひかないといういい伝えがあるからです。

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、にんじん、ぎんなんなどがあります。

12月22日の冬至献立では、冬至にちなんだ食材やメニューを取り入れています。お楽しみに!

冬においしい野菜を食べよう



12月

給食だより



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように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て、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

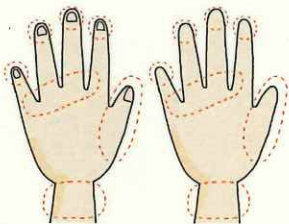
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



おいしい！

給食レシピ



12月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。
ご家庭でぜひ作ってみてください。

<津田かぶサラダ>

【材料】4人分

- ・津田かぶ …200g
- ・きゅうり …1/2本
- ・ハム …2枚
- ・サラダ油 …大さじ1
- ・砂糖 …小さじ1
- ・穀物酢 …小さじ2
- ・濃口しょうゆ…小さじ1
- ・塩 …少々
- ・コショウ …少々
- ・かつお節 …適量

A

【作り方】

- ① 津田かぶはいちょう切りにする。
きゅうりは輪切りにする。
ハムは細切りにする。
- ② ①の野菜は塩もみをするか、さっとゆでて冷ます。
- ③ A の調味料をボウルに入れて混ぜ合わせてドレッシングを作り、②を入れて和える。

～津田かぶ～
松江市周辺を中心に栽培される「まが玉状」の赤かぶです。
旬は秋から冬で12月が最盛期です。
漬物や甘酢漬けなどで食べられます。



<ぼかぼかしょうがスープ>

【材料】4人分

- ・鶏もも肉 …80g
- ・大根 …80g
- ・大根葉（青ねぎでも可）…2本
- ・にんじん …1/3本
- ・乾燥しいたけ …1個
- ・木綿豆腐 …1/3丁
- ・サラダ油 …小さじ1
- ・水 …500ml
- ・顆粒中華だし …小さじ1
- ・塩 …少々
- ・薄口しょうゆ …小さじ2
- ・おろししょうが …小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉は1.5cm角に切る。
大根・にんじんはいちょう切りにする。
大根葉は小口切りにする。
乾燥しいたけは戻して、薄切りにする。
木綿豆腐は1口大のさいのめに切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、にんじん、大根を加えて軽く炒め、水を入れて沸騰させ煮込む。
- ④ しいたけ、豆腐を加えてさらに煮込む。
- ⑤ 食材に火が通り、柔らかくなったら、調味料で味付けをする。※しょうがの量はお好みで調節してください。

～しょうが～
しょうがに含まれる辛味成分は、
血流を良くして、体を温めてくれる
効果があります。
寒い冬は、体の中から温まる食
事の工夫をしてみませんか？

