



令和7年12月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）

こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ
今月の目標 ～ 寒さに負けない食事をしよう ～

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
1月	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・ごまあえ ・のっぺいじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん <u>ねぎ</u>	たまねぎ キャベツ こんにゃく しょうが にんにく	<u>こめ</u> むぎ でんぶん さとう <u>さといも</u>	あぶら ごま	610 魚介 くだもの
2火	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのてりやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・あつあげのみそしる	さわら ハム あつあげ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう	にんじん <u>ねぎ</u>	きりぼし だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら	575 肉 海そう
3水	ポークカレーライス (むぎごはん *ポークカレー) ぎゅうにゅう *だいずとごぼうのミンチカツ ・こんぶサラダ	ぶたにく だいず ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ りんご ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	<u>こめ</u> むぎ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	712 卵 緑黄色 野菜
4木	ごはん ぎゅうにゅう *あげぎょうぎ (小：2こ、幼：1こ) ・もやしのナムル *マーボーとうふ	ぶたにく とうふ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	<u>こめ</u> でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	688 魚介 いも
5金	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのおろしやき ・はくさいのなっとうあえ ・けんちんじる	とりにく なっとう みそ とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん レモン ごぼう <u>はくさい</u> たまねぎ しょうが うめ こんにゃく <u>しろねぎ</u>	<u>こめ</u> むぎ さとう	ごまあぶら	607 卵 くだもの
8月	ごはん ぎゅうにゅう *ブルコギ ・ひじきのナムル ・キムチスープ	ぶたにく たら とうふ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう ひじき	きピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ごぼう とうもろこし ほししいたけ にんにく たけのこ はくさい	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま ごまあぶら	632 卵 いも
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう *あつやきたまご ・おかかあえ ・すきやきに	たまご かつおぶし ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん <u>はくさい</u> しろねぎ こんにゃく	<u>こめ</u> むぎ さとう	あぶら	576 魚介 海そう
10水	しおラーメン ぎゅうにゅう *きびなごのからあげ ・かいそうサラダ	ぶたにく ツナ なると	ぎゅうにゅう きびなご わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん <u>ねぎ</u>	もやし とうもろこし メンマ キャベツ <u>きゅうり</u> にんにく	ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	572 大豆製品 緑黄色 野菜
11木	ごはん ぎゅうにゅう *さばのみぞれに ・はくさいのこんぶあえ ・さつまじる	さば かつおぶし とりにく とうふ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん <u>ねぎ</u>	だいこん <u>はくさい</u> たまねぎ こんにゃく しょうが	<u>こめ</u> でんぶん さとう <u>さつまいも</u>	あぶら	682 肉 くだもの

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月のこんだてのポイント

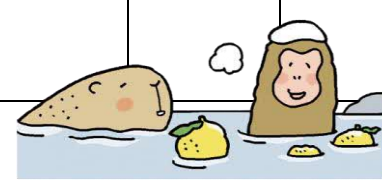
・かぜを予防するために効果的な食材や
食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい 津田かぶ
かぶ こまつな ほうれんそう
さといも

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう *タンドリーチキン ・ポテトサラダ ・ポトフ	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ かぶ はくさい にんにく	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	659 魚介 緑黄色 野菜
15月	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたキムチ ・ビーフンのちゅうかあえ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり きくらげ ほししいたけ たけのこ	こめ でんぷん ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	589 大豆製品 緑黄色 野菜
16火	ポークハヤシライス (むぎごはん *ポークハヤシルウ) ぎゅうにゅう *ビーフコロッケ ・カラフルサラダ	ぶたにく ツナ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら	681 卵 海そう
17水	ごはん ぎゅうにゅう *さけのマヨネーズやき ・つだかぶのサラダ ・かしまじる	さけ ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし つだかぶ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	594 肉 その他の 野菜
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう *あじのカレーあげ ・うめあえ ・おでん	あじ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい だいこん しょうが うめ こんにゃく	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら	633 卵 緑黄色 野菜
19金	コッペパン いちご&マーガリン ぎゅうにゅう *とりにくのハーブやき ・コールスローサラダ ・ミネストローネ ・クリスマスデザート	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ バジル	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリーンピース にんにく	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ デザート	マーガリン	715 魚介 くだもの
22月	ごはん ぎゅうにゅう *あげだしとうふの そぼろあんかけ ・ごまマヨネーズあえ ・とうじのみそしる	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ でんぷん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	705 卵 いも
23火	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのさいきょうやき ・ごまずあえ ・さわにわん	さわら みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	568 肉 緑黄色 野菜
24水	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのごまがらめ ・いそかあえ ・みぞれじる	ぶたにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ なめこ だいこん にんにく	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	618 魚介 くだもの





令和7年12月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（中学校）

今月の目標 ～ 寒さに負けない食事をしよう ～

★は、鹿島中学校1、2年生のみなさんからのリクエストメニューです。

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだをつくるものになるもの 		おもにちょうしをととのえるものになるもの 		おもにエネルギーのもとになるもの 		エネルギー(kcal) 家で補いたい食品
1月	麦ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・ごまあえ ・のっぺい汁	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ こんにゃく しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	857 魚介 くだもの
2火	ご飯 牛乳 *さわらの照り焼き ・切干大根のサラダ ・厚揚げのみそ汁	さわら ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりばし だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	804 肉 海そう
3水	ポークカレーライス (麦ご飯 *ポークカレー) 牛乳 *大豆とごぼうのミンチカツ ・こんぶサラダ	ぶたにく だいず ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ りんご ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	983 卵 緑黄色 野菜
4木	ご飯 牛乳 ★揚げぎょうぎ(3こ) ・もやしのナムル *マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	975 魚介 いも
5金	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のおろし焼き ・白菜の納豆あえ ・けんちん汁	とりにく なっとう みそ とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん レモン ごぼう はくさい たまねぎ しょうが うめ こんにゃく しろねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	835 卵 くだもの
8月	ご飯 牛乳 *ブルコギ ・ひじきのナムル ・キムチスープ	ぶたにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	きピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ごぼう とうもろこし ほししいたけ にんにく たけのこ はくさい	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	887 卵 いも
9火	麦ご飯 牛乳 *厚焼卵 ・おかかあえ ・すき焼き煮	たまご かつおぶし ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら	808 魚介 海そう
10水	★塩ラーメン 牛乳 *きびなごのから揚げ ・海そうサラダ	ぶたにく ツナ なると	ぎゅうにゅう きびなご わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん ねぎ	もやし とうもろこし メンマ キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	783 大豆製品 緑黄色 野菜
11木	ご飯 牛乳 *さばのみぞれ煮 ・白菜のこんぶあえ ・さつま汁	さば かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	938 肉 くだもの

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月のこんだてのポイント

・かぜを予防するために効果的な食材や

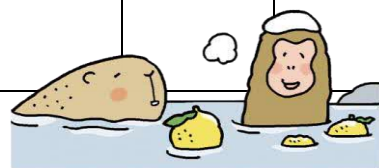
食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

だいこん はくさい 津田かぶ
かぶ こまつな ほうれんそう
さといも

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだをつくるものになるもの 		おもにちょうしをととのえるものになるもの 		おもにエネルギーのもとになるもの 		エネルギー(kcal) 家で補いたい食品
12金	麦ご飯 牛乳 *タンドリーチキン ・ポテトサラダ ・ポトフ	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ かぶ はくさい にんにく	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	905 魚介 緑黄色 野菜
15月	ご飯 牛乳 ★豚キムチ ・ビーフンの中華あえ ・中華卵スープ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり きくらげ ほししいたけ たけのこ	こめ でんぶん ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	826 大豆製品 緑黄色 野菜
16火	ポークハヤシライス (麦ご飯 *ポークハヤシルウ) 牛乳 *ビーフコロッケ ・カラフルサラダ	ぶたにく ツナ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら	940 卵 海そう
17水	ご飯 牛乳 *さけのマヨネーズ焼き ・津田かぶのサラダ ・鹿島汁	さけ ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし つだかぶ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	830 肉 その他の 野菜
18木	麦ご飯 牛乳 *あじのカレー揚げ ・梅あえ ・おでん	あじ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい だいこん しょうが うめ こんにゃく	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら	891 卵 緑黄色 野菜
19金	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 *鶏肉のハーブ焼き ・コールスローサラダ ・ミネストローネ ・クリスマスデザート	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ バジル	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリーンピース にんにく	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ デザート	マーガリン	897 魚介 くだもの
22月	ご飯 牛乳 *揚げ出し豆腐の そばろあんかけ ・ごまマヨネーズあえ ・冬至のみそ汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ でんぶん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	931 卵 いも
23火	麦ご飯 牛乳 *さわらの西京焼き ・ごま酢あえ ・沢煮椀	さわら みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	791 肉 緑黄色 野菜
24水	ご飯 牛乳 *豚肉のごまがらめ ・磯香あえ ・みぞれ汁	ぶたにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ なめこ だいこん にんにく	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	868 魚介 くだもの



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。寒さに負けず、元気で冬休みをむかえましょう。また、クリスマスや年末年始などのイベントが多い冬休みも、「冬休みの生活のポイント」を守って元気に過ごしましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活のポイント



とうじ 12月22日は「冬至」です

「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。この日に「ゆず」をうかべたお風呂に入ったり、「かぼちゃ」を食べたりすると「かぜをひかない」といういい伝えがあります。

また、「ん」のつく食べ物を食べると「幸せになる」ともいわれています。「かぼちゃ(なんきん)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」などがありますが、ほかにも、「ん」のつく食べ物をさがして食べてみませんか？



鹿島ふれあい学園事業「簡単にできる野菜を使ったおかず」レシピの紹介

鹿島ふれあい学園では、夏休み企画として「簡単にできる野菜を使ったおかず」コンテスト(対象：小学校5・6年生、中学校3年生)を実施しました。多数の応募作品の中から、入賞者のレシピを一部ご紹介します。ご家庭での食事づくりの参考にしてみませんか？

手軽にできるで賞

佐太小学校

「鹿島風～ブロッコリーとチーズ焼き」

<材料>

・ブロッコリー
・チーズ
・塩・こしょう
・オリーブオイル
・しらす

お好みの量

<作り方>

- ① ブロッコリーを一口サイズに切り、ゆでる。
(ラップをして電子レンジにかけてもOK!)
- ② アルミホイルに①をならべ、塩・こしょう、オリーブオイル、しらす、チーズをかける。
- ③ オーブントースターで焼く。(5～6分)

《アピールポイント》

食たくで人気の少ないブロッコリーですが、チーズやしらすといった子ども達が大好きな食材と組み合わせることで栄養価も上がり、さらに、ブロッコリー単品とちがい、スポーツ少年も大満足の一品へと変身します。



おいしそうで賞

鹿島中学校

「肉巻きオクラ」

<材料 2人分>

・オクラ 4本
・豚バラ肉スライス 4枚
・塩・こしょう 少々
・小麦粉 適量
・油
・酒
・みりん
・しょうゆ
・さとう

各大さじ1

<作り方>

- ① オクラのガクを切り取り、塩ゆでする。
- ② 豚肉を広げ、オクラを巻く。
- ③ ②に塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。
(ふたをする。焼き色が付いたら、ひっくり返す。)
- ⑤ ④に調味料を入れて、2分間蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたを取り、調味料を煮つめる。



《アピールポイント》

夏野菜のオクラを使って、誰でも簡単に作ることができます。

秋野菜やきのこで
アレンジもできます。