

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7年 12月) (小学校)

(今月の目標)
寒さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい							食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1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	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 きくらげ にんにく ごぼう れんこんりんご	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	665 kcal 21.6 g 19.8 g 大豆 きのこ
2火	ごはん ぎゅうにゅう さけのあますあえ こんにゃくいため さといものみそしる	さけ ぶたにく うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ こんにゃく しろねぎ しょうが レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら	671 kcal 27.4 g 18.8 g 海そう 乳製品
3水	みそカツバーガー 「パン」とんかつ 「みそだれ」 ぎゅうにゅう かいそうサラダ コーンポタージュ	ぶたにく みそ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	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	パン さとう じゃがいも パンこ かたくりこ	あぶら	651 kcal 25.7 g 23.3 g 淡色野菜 魚介
4木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのうめマヨやき ブロッコリーのさっぱりあえ さわにわん	さわら とり ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しろねぎ うめ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら ごま	672 kcal 30.3 g 22.3 g いも 海そう
5金	にくみそどん ぎゅうにゅう じゃがいも きくらげのサラダ チンゲンサイのスープ	ぶたにく あつあげ とうふ 	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ きゅうり きくらげ しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	651 kcal 26.7 g 22.0 g 魚介 きのこ
8月	ふゆやさいカレー ぎゅうにゅう とうふのミンチカツ かわりあえ	ぶたにく とうふ とり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー えだまめ 	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 だいにん なす	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	679 kcal 21.9 g 22.3 g 海そう いも
9火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき だいこんサラダ かまぼこのすましじる	うすあげ とり かまぼこ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	644 kcal 24.3 g 23.2 g 乳製品 果物
10水	しおラーメン ぎゅうにゅう だいずとさつまいもの カリカリあげ パンパンジーサラダ	ぶたにく とうふ だいず とり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ メンマ もやし キャベツ きゅうり にんにく きくらげ しょうが	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	648 kcal 24.2 g 21.1 g きのこ 魚介
11木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたれんこんいため きりぼしだいこんのサラダ かきたまじる	ぶたにく とうふ うすあげ たまご 	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	れんこん こんにゃく だいこん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	661 kcal 24.8 g 19.8 g いも 海そう

※材料の都合などで献立を変更することがあります。



【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 鮭

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
12金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん つだかぶサラダ たまねぎしる	ぶり ツナ はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく しろねぎ かぶ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	662 kcal 26.7 g 23.1 g 乳製品 きのこ
15月	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき ひじきとみずなのサラダ ほかほかあったかじる	とりにく みそ ツナ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	みずな にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ 	あぶら マヨネーズ ごま	659 kcal 28.0 g 22.8 g 魚介 果物
16火	ごはん ぎゅうにゅう たらのみぞれに キャベツとハムのあますあえ とうふのみそしる	たら とりにく はなかつお とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	657 kcal 28.4 g 21.6 g いも 海そう
17水	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ もやしのナムル ずいぎょうざのスープ	ぶたにく とり 	ぎゅうにゅう	にんじん ら こまつな	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ しろねぎ にんにく キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	661 kcal 26.9 g 22.5 g 魚介 大豆
18木	ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき しおこんぶあえ とりだんごはくさいの とうにゅうに	さば とりにく あつあげ みそ とうにゅう	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 はくさい ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ 	あぶら ごま	668 kcal 32.4 g 24.6 g いも 緑黄色野菜
19金	ごはん ぎゅうにゅう とりとくのみあまだれがけ ヘルシーサラダ みそけんちんじる	とり かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	こんにゃく もやし きゅうり だいこん ごぼう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	656 kcal 24.9 g 22.2 g 魚介 きのこ
22月	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 うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	676 kcal 26.6 g 22.1 g 海そう 乳製品
23火	ビーフストロガノフ ぎゅうにゅう あおりのポテト ドレッシングサラダ ココアプリン(中学校のみ)	ぎゅうにく ツナ とうにゅう 	ぎゅうにゅう なまクリーム あおりのり	にんじん パセリ	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	あぶら	646 kcal 22.2 g 20.5 g 魚介 果物
24水	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみやき アーモンドあえ なめこじる ココアプリン	あじ とうふ うすあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ なめこ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら アーモンド	651 kcal 29.4 g 20.6 g いも 乳製品

(中学校)

11 木	ごはん 牛乳 豚れんこん炒め 切り干し大根のサラダ かきたま汁
---------	---

24 水	ごはん 牛乳 あじの香味焼き アーモンドあえ なめこ汁 ココアプリン	【中学校中
---------	--	-------

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		家 で 補 っ て い た だ き ま す 食 品 
ちやにくとなりからたを つくります		体のちようしをここのえ げんきになります		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	
ぶりにく ツナ はなかつお あつあげ みそ	きゅうにゅう	だいこんば にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ ごんにやく しろねぎ かぶ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	835 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 28.7 g 乳製品 きのこ
とりにく みそ ツナ だいず	きゅうにゅう ひじき	みずな にんじん あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ 	あぶら マヨネーズ ごま	820 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 27.2 g 魚介 果物
たら とりにく はなかつお とうふ うすあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	831 kcal たんぱく質 33.7 g 脂 質 25.7 g いも 海そう
ぶたにく とりにく	きゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ しろねぎ にんにく キャベツ	ごめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	828 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 25.8 g 魚介 大豆
						
さば とりにく あつあげ みそ とうにゅう	きゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ はくさい ぶなしめじ	ごめ さとう かたくりこ 	あぶら ごま	831 kcal たんぱく質 38.4 g 脂 質 28.1 g いも 緑黄色野菜
とりにく かまぼこ とうふ みそ	きゅうにゅう	にんじん あおねぎ	ごんにやく もやし きゅうり だいこん ごぼう	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	822 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 27.4 g 魚介 きのこ
ぶたにく ちくわ うすあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	837 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 25.4 g 海そう 乳製品
きゅうにく ツナ とうにゅう	きゅうにゅう なまクリーム あおのり	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	ごめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	870 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 25.5 g 魚介 果物
						
あじ とうふ うすあげ みそ とうにゅう	きゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ なめこ にんにく しょうが	ごめ さとう	あぶら アーモンド	- kcal たんぱく質 - g 脂 質 - g

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

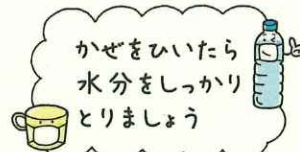
冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう	②早起きしよう	③朝ごはんを食べよう
④手洗いをしよう	⑤うがいをしよう	⑥暴飲暴食はやめよう

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。



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をしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス・クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

給食レシピ紹介

旬の大根を使用した献立 だいこんサラダ

【材料（5人分）】

だいこん・・・・・・・・・・20g
きゅうり・・・・・・・・・・8g
ハム・・・・・・・・・・3g
ホールコーン・・・・・・・・30g
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ

【作り方】

※給食では、衛生管理上、野菜をすべて加熱しています。

- ① 大根は細切り、きゅうりはせん切りにし、それぞれに塩ひとつまみ程度（分量外）を全体にまぶしておく。
- ② ①の大根ときゅうりがしんなりしたら、水気を絞っておく。
- ③ ハムは細切りにする。
- ④ コーンは水分を切っておく。
- ⑤ 全ての食材をマヨネーズ、しょうゆ、ごまで和える。