

学校給食こんだて表 令和7年12月

松江市立実道学校給食センター
(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	
血やにくとなり体を つくります		体の調子をととのえ 元気になるります		2345-のものになり 体を動かします	
					
1群	2群	3群	4群	5群	6群
ハム かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし	バナナッブル パン じゃがいも	あぶら
					625 たまご くだもの
かつお ハム みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ はくさい なめこ	こめ さつまいも	あぶら
					600 乳製品 雑穀類
たまご かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん	こめ さとう	あぶら
					602 いも類 淡色野菜
さば おから ハム とりにく	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 こんにゃく	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ノエッグ マヨネーズ
					654 緑黄色 野菜 海そう
ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし しろねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら
					601 淡色野菜 魚介類
ぶたにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら
					603 乳製品 いも類
ぶたにく とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ	ソフトめん	ごま ごまあぶら
					634 淡色野菜 くだもの
ししゃも ハム ぶたにく やしきどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	かぶ キャベツ ごぼう はくさい しろねぎ こんにゃく	こめ さとう	あぶら
					600 緑黄色 野菜 いも類
どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい こんにゃく	こめ さとう ごま ノエッグ マヨネーズ	あぶら
					602 淡色野菜 魚介類
とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー	パン ジャム	あぶら ドレッシング
					632 いも類 乳製品

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

※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。

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
ブロッコリー・葉ねぎ・松江市内産米・しいたけ

主な材料					
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	2345-のものになり 体を動かします	2345-のものになり 体を動かします	2345-のものになり 体を動かします	2345-のものになり 体を動かします
1群	2群	3群	4群	5群	6群
15月	ごはん パン ぶたキムチ じゃがいものちゅうかサラダ ワンタンスープ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり しいたけ だいこん	こめ じゃがいも ごまあぶら	600 魚介類 緑黄色 野菜
16火	ごはん パン カレーライス かぼちゃとさつまいものコロッケ こまつなのソテー	とりにく ウィンナー どうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー かぼちゃ こまつな	たまねぎ だいこん カリフラワー キャベツ とうもろこし	あぶら 633 魚介類 緑黄色 野菜
17水	コッペパン レーズンクリーム たらのチリソース ポテトサラダ はくさいスープ	たら ツナ	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー はくさい エリンギ かぶ	パン じゃがいも ノエッグ マヨネーズ レーズンクリーム 640 肉類 くだもの
18木	ごはん パン とりにくのこうみやき ごもくきんぴら さつまいものみそしる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さつまいも ごま ごまあぶら 625 海そう 緑黄色 野菜
19金	ごはん パン あげぶりだいこん アーモンドあえ かきたまじる	ぶり どうふ たまご	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし	こめ アーモンド 636 いも類 乳製品
22月	コッペパン りんごジャム さけのマスタードマヨやき ゆずドレッシングあえ かぼちゃのスープ	さけ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ とうもろこし ゆず たまねぎ だいこん	パン ジャム ノエッグ マヨネーズ 650 緑黄色 野菜 大豆製品
23火	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) はなやさいのサラダ マカロニスー いちごプリン	たまご	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも マカロニ いちごプリン 604 雑穀類 魚介類
24水	ごはん パン とりにくのねぎソースがけ じゃこあえ ふゆやさいのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ほうれんそう にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ だいこん はくさい れんこん	こめ さつまいも あぶら 620 乳製品 くだもの

冬至献立

学校給食こんだて表 令和7年12月

松江市立栄道学校給食センター
(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					
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 元気にします		23歳-のものになり 体を動かします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月 パイナップル パン	ハンバーグトマトソースがけ 元気サラダ コンソメスープ	ハム かつおぶし ぶた肉 とり肉	牛乳 こんぶ	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし
2火 ごはん	かつおのみぞれ煮 ポンずあえ なめこのみそ汁	かつお ハム みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	大根 キャベツ たまねぎ はくさい なめこ
3水 ごはん	あつ焼きたまご おかかあえ だいこんのオイスターソース煮	たまご かつおぶし とり肉 あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ 大根
4木 ごはん	さばのカレー風味あげ おからサラダ はるさめのすまし汁	さば おから ハム とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく
5金 ごはん	もずく丼 もやしのナムル 五目スープ	ぶた肉 とり肉 どうぶ	牛乳 もずく	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし 白ねぎ
8月 ごはん	ぶた肉のしょうが炒め なっとうあえ じゃこいりみそ汁	ぶた肉 なっとう みそ かつおぶし 油あげ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 大根 はくさい うめ
9火 ソフトめん	スパゲティミートソース オムレツ かいそうサラダ	ぶた肉 とり肉 大豆 たまご	牛乳 わかめ こんぶ どきかのり	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ
10水 ごはん	やきししゃも(ひとり 2び) 津田かぶサラダ すきやきふう	ししゃも ハム ぶたにく やきどうぶ	牛乳	こまつな にんじん	かぶ キャベツ ごぼう はくさい 白ねぎ こんにゃく
11木 ごはん	あげだしどうふのにくあんかけ だいこんのごまヨアえ けんちんじる	どうぶ とり	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根 きゅうり とうもろこし はくさい ごぼう こんにゃく
12金 コッペパン いちごジャム	とりにくのマーマレードやき ひじきのサラダ ふゆやさいのミルクに	とり	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ 大根 はくさい カリフラワー

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
ブロッコリー・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。

主 な 材 料					
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 元気にします		23歳-のものになり 体を動かします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
15月 ごはん	ぶたキムチ じゃがいものちゅうかサラダ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり しいたけ だいこん
16火 ごはん	カレーライス かぼちゃとさつまいものコロッケ こまつなのソテー	とり肉 ウィンナー どうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり とうもろこし
17水 コッペパン レーズンクリーム	たらのチリソース ポテトサラダ はくさいスープ	たら ツナ	牛乳	ねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー はくさい エリンギ かぶ
18木 ごはん	とりにくのごみやき ごもくきんぴら さつまいものみそしる	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ 白ねぎ こんにゃく
19金 ごはん	あげぶりだいこん アーモンドあえ かきたまじる	ぶり どうぶ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	大根 キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし
22月 コッペパン りんごジャム	さけのマスタードマヨやき ゆずドレッシングあえ かぼちゃのスープ	さけ	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ とうもろこし ゆず たまねぎ だいこん
23火 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) はなやさいのサラダ マカロニスープ いちごプリン	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ はくさい
24水 ごはん	とりにくのねぎソースがけ じゃこあえ ふゆやさいのみそしる	とり肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん こまつな	白ねぎ キャベツ 大根 はくさい れんこん

冬至献立

北・西・南
学校センター
おすすめ

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が増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



もうすぐ冬至です

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。



給食レシピ（4人分）



さばのカレー風味あげ（4日）

【材料】

・さば	4切れ
・濃口しょうゆ	小さじ1と1/3
・かたくり粉	小さじ2と1/2
・カレー粉	小さじ1/2
・揚げ油	適量

【作り方】

- ① さばに濃口しょうゆで下味をつける。
(15分程度おいて味をなじませる)
- ② カレー粉とかたくり粉を混ぜ合わせる。
- ③ さばの水気を切り、②の粉類をまぶす。
- ④ 180℃の油で揚げる。

大根のごまマヨあえ（11日）

【材料】

・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

【作り方】

- 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。

※給食では、野菜はすべて加熱しています。

