

12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和5年 12月)

日・月	こんだてめい	献立						エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん					
1・金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき なっとうあえ ごまキムチ	さば なっとう みそ かつおぶし ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん しろねぎ うめ こんにやく はくさいキムチ	ごはん むぎ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	小 669 中 820	
4・月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの しおこうじやき さつまいものサラダ かまぼこのすましじ	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	えだまめ とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 676 中 831	
5・火	コッペパン フルベリーアンドマーガリン ぎゅうにゅう ほうれんそうグラタン イタリアンサラダ ミートボールと やさいのにこみ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい しめじ	パン ブルーベリー ジャム マカロニ こむぎこ じゃがいも	マーガリン バター ドレッシング	小 651 中 790	
6・水	ごはん ぎゅうにゅう おでん きびなこのからあげ すのもの	とりにく さつまあげ ロースハム	ぎゅうにゅう こんぶ きびなご	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん たまねぎ こんにやく	ごはん むぎ さといも さとう こむぎこ マロニー	あぶら	小 659 中 813	
7・木	ごはん ぎゅうにゅう ★バラやき ごまうめじゃこあえ けのしる	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ うめ りんご こんにやく	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 642 中 802	味めぐり：青森県
8・金	ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ) ぎゅうにゅう つだかぶのサラダ はくさいスープ	ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	たまねぎ つだかぶ きゅうり はくさい	パン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	小 634 中 798	
11・月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ きりほしだいこんの ごますあえ かきたまじ	いわし ツナ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	きりほしだいこん たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 626 中 817	
12・火	ごはん ぎゅうにゅう にくのだのふくめに のりあえ さつまいものみそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも		小 652 中 798	



北センター校区

日・月	こんだてめい	献立						エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん					
13・水	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ はくさいのピリからあえ	とりにく あぶらあげ ロースハム あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しいたけ しろねぎ はくさい レモン	うどん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 643 中 789	
14・木	★さばとおからの そぼろごはん ぎゅうにゅう ★だいこんのごまマヨ サラダ	さば おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ こんにやく	ごはん むぎ さとう すいとん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 647 中 801	献立リレー：八雲センター
15・金	ずげ～だいこん カレーライス ぎゅうにゅう カリフラワーと こんさいのソテー フルーツクリーム	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん だいこんぼ さやいんげん	だいこん たまねぎ りんご れんこん カリフラワー みかん パイナップル もも	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	小 690 中 850	美保関町菅浦地区 でとれた大根を使 います！
18・月	パイナップルパン ぎゅうにゅう フライドチキン コールスローサラダ しろかぶのスープ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	ブロックリー ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しろかぶ たまねぎ エリンギ	パイナップルパン かたくりこ	あぶら	小 665 中 839	
19・火	ごはん ぎゅうにゅう たらのおろしソース こまつなのナムル ぎょうざスープ ガトーショコラ	たら ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ こまつな にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ こむぎこ さとう ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら ごま	小 696 中 833	
20・水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆづあんやき ひじきのいために かぼちゃのみそしる	さわら だいず とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ゆず たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	小 649 中 799	冬至献立
21・木	まるパン ぎゅうにゅう デミソバゲ アーモンドサラダ あおだいずの とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく みそ あおだいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロックリー にんじん	たまねぎ キャベツ レモン はくさい エリンギ カリフラワー	パン さとう さつまいも	あぶら アーモンド オリブオイル	小 693 中 877	
22・金	ようふうそぼろどんぶり ぎゅうにゅう わかめサラダ ミネストローネ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロックリー トマト	たまねぎ キャベツ だいこん マッシュルーム	ごはん むぎ じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	小 653 中 816	ラッキーだいこん が入っている☆

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、だいこん、さつまいも、はくさい、あおねぎ、にんじん、
つだかぶ、しろねぎ、カリフラワー、ブロックリー、しいたけ、じゃがいも
しろかぶ、ほうれんそう、こまつな、みずな



☆行事、材料の都合など
で献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食
費でまかなわれています。
忘れずにおさめましょう。

学校給食摂取基準 (小) (中)

エネルギー 650kcal 830kcal