

12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

南センター校区

★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	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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき なっとうあえ こまキムチじる	さば なっとう みそ かつおぶし ぶたにく 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 こんにゃく はくさいキムチ	ごはん むぎ さとう	こま ごまあぶら あぶら	小 660 中 808
4・月	まるパン ぎゅうにゅう デミみそバーグ アーモンドサラダ あおだいすの とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく みそ あおだいす とうにゅう	ぎゅうにゅう	フロccoli 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 オリーブオイル	小 682 中 865
5・火	ひじきごはん 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る	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん あおねぎ	ごぼう えだまめ とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん むぎ さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 688 中 850
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 さつまいも ローズハム	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 こんにゃく	ごはん むぎ さといも さとう にむぎこ マロニー	あぶら	小 648 中 800
7・木	コッペパン ブルー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 715 中 867
8・金	ごはん ぎゅうにゅう ★バラやき こまうめじゃこあえ けのしる 味めぐり：青森県	ぶたにく こうやとうふ 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 こんにゃく	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら こま	小 642 中 802
11・月	ごはん ぎゅうにゅう にくのだのふくめに のりあえ さつまいものみそじる	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 658 中 805
12・火	ごもくうどん 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 ローズハム 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 こま	小 643 中 789

南センター校区

日・月	こんだてめい	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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・水	★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 すいとんじる 献立リレー：八雲センター	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 こんにゃく	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 こま	小 648 中 802
14・木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ きりぼしだいこん ごますあえ かきたまじる	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	きりぼしだいこん 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 こま	小 637 中 794
15・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
18・月	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 こま	小 696 中 833
19・火	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 フルツクリーム	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん 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
20・水	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	フロccoli 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 664 中 838
21・木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき ひじきのいために かぼちゃのみそじる 冬至献立	さわら だいす 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
22・金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃがソテー わかめサラダ けんちんじる	ぶたにく とりにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ハセリ にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん はくさい たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小 614 中 765

～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、フロccoli、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