

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6年 12月)

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 (kcal)
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどめるしよくひん	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				
2・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・だいこんのごまドレあえ ・はるさめのスープ	ぶたにく ツナ 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	小 647 中 812
3・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのゆずみそかけ ・ひじきのあえもの ・さわにわん	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	ゆず キャベツ どうもろこし たまねぎ もやし ごぼう しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	小 661 中 818
4・水	・うちこみうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・はくさいのあまずあえ	ぶたにく あぶらあげ あじ とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい れんこん きゅうり	こめうどん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	小 651 中 798
5・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの わふうソースかけ ・つだかぶのサラダ ・のっぺいじる	とりにく ぶたにく ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ つだかぶ きゅうり だいこん こんにやく しいたけ	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら	小 659 中 834
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶりだいこん ・いそかあえ ・すいとんじる	ぶり とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ すいとん	あぶら	小 669 中 825
9・月	・コッペパン ・マーメレードジャム ・ぎゅうにゅう ・フィッシュアンドチップス ★コロナーションサラダ ・スコッチブross	ほき とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しろかぶ セロリ	パン マーメレードジャム かたくりこ じゃがいも おおむぎ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 647 中 806
10・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・おからのいりに ・さつまいものみそしる	さわら おから とりにく こうや豆腐 みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	ゆず たまねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 656 中 809
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おでん ・いかとごぼうのだんごあげ ・ごまあえ	いか とりにく あつあげ たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく はくさい ごぼう	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	小 680 中 825
12・木	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・カリフラワーのサラダ ・ポトフ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん はくさい	パン チョコクリーム じゃがいも かたくりこ	ドレッシング	小 647 中 805

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどめるしよくひん		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・金	・だいこんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・やさいとベーコンの いためもの ・フルーツクリーム	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	だいこんば こまつな にんじん	だいこん たまねぎ りんご どうもろこし カリフラワー パインアップル もも	ごはん じゃがいも	あぶら	小 689 中 856
16・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらのみぞれに ・なっとうあえ ・けんちんじる	たら なっとう みそ 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ うめ はくさい ごぼう しいたけ ゆず	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	小 640 中 804
17・火	・セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・あざりのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ ロースハム あざり とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい たまねぎ	パン かたくりこ げんまい さとう じゃがいも	あぶら	小 665 中 845
18・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はっぼうさい ・しゅうまい (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:大2こ) ・だいこんのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ どうもろこし だいこん もやし きゅうり	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 673 中 847
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとかぼちゃの ピリからあえ ・ゆずかあえ ・こんさいじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	かぼちゃ みずな にんじん	はくさい きゅうり ゆず たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 635 中 802
20・金	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのコーンフレークやき ・ブロッコリーのサラダ ・ABCスープ ・ほしのデザート	とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん きくらげ いちご	パイナップルパン コーンフレーク マカロニ ゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 656 中 820
23・月	・キムチじゃこチャーハン ・ぎゅうにゅう ・ちゅうかサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく とりにく たまご 豆腐	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ こまつな チンゲンサイ	はくさい きゅうり たまねぎ どうもろこし	ごはん さとう マロニー かたくりこ	ごまあぶら	小 647 中 810
24・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソース ・おかかあえ ・だいこんのみそしる	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 643 中 801

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal

☆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。



~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、にんじん、つだかぶ、きゅうり
しろねぎ、カリフラワー、ブロッコリー
しいたけ、じゃがいも、あおねぎ

