

12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事しよう

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(平成30年 12月)

日・曜	こんだてめい						いほで おぼろぎ しょうひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょうひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょうひん					
3月	ごはん 牛乳 チキンなんばん たかなづけあえ さつまいものみそしる	とりにく みそ	牛乳	たかな にんじん しゆんぎく	たまねぎ りんご キャベツ だいこん	ごはん むぎ でんぶ さとう さつまいも	油	魚介 きのこ
4月	まるパン 牛乳 はちみつアンドマーガリン チリコンカン オムレツ はなやさいのサラダ	きゆうにく ぶたにく たいす たまご ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ レモン	パン はちみつ じゃがいも	油 マーガリン	小魚 種実
5月	ごはん 牛乳 さばのゆずみそに つたかぶのすのもの けんちんじる	さば みそ とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	ゆず つたかぶ きゅうり ごぼう しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう さとう	ごま油	肉 緑黄色 野菜
6月	ごはん 牛乳 にくじゃがキムチ こまつなのナムル はくさいスープ	ぶたにく あさり	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ いんとんにゃく もやし はくさい たけのこ きくらげ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	卵 海そう
7月	まるパン 牛乳 ブルーベリージャム ホキフライ ひじきのサラダ コンソメスープ	ホキ ロースハム とりにく	牛乳 ひじき	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ	パン ブルーベリージャム パンこ さとう しろういんげんまめ じゃがいも	油	乳製品 淡色 野菜
10月	ごはん 牛乳 にくしのだのふくめに こますあえ ☆かしまじる	うすあげ とりにく ぶたにく ツナ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう たまねぎ レモン きりぼし だいこん	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま	果物 豆
11月	ごはん 牛乳 おでん いわしのうめに はるさめのすのもの	とりにく きつまあげ いわし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん にんにゃく たまねぎ うめ	ごはん むぎ さとう さとう はるさめ		大豆 製品 種実
12月	☆うちこみめん 牛乳 きんときまめのふくめに アーモンドあえ かたぬきチーズ	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しめじ ごぼう はくさい しろうねぎ キャベツ	ソフトめん きんときまめ	アーモンド	魚介 いも
13月	ごはん 牛乳 ハタハタのからあげ こますあえ たまごじる	ハタハタ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	はくさい ごぼう たまねぎ まいたけ しろうねぎ	ごはん むぎ でんぶ パンこ たまごもち さとう	油 ごま	卵 乳製品

北センター校区

日・曜	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょうひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょうひん		いほで おぼろぎ しょうひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14日	ごはん 牛乳 ★れんごんのはさみあげ ポテトサラダ かきたまみそしる	とりにく ロースハム ツナ たまご みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	れんごん たまねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ レモン	ごはん むぎ パンこ ごむぎこ でんぶ じゃがいも	油 ノンエップ マヨネーズ	海そう 緑黄色 野菜
17日	りんごパン 牛乳 フライドチキン いろいろサラダ ベーコンとコーンのスープ いちごVAVOア	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー あかピーマン きピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ はくさい	りんごパン とうもろこし いちごVAVOア でんぶ	油 ごま油	果物 いも
18日	ごはん 牛乳 すきやき ニギスまっちゃフライ ひじきのうめあえ	きゆうにく あつあげ ニギス	牛乳 ひじき	にんじん しゆんぎく まっちゃん	もやし こんにゃく はくさい ごぼう しろうねぎ キャベツ うめ	ごはん むぎ さとう パンこ ごむぎこ	油	小魚 種実
19日	★だいこんカレーライス 牛乳 こまつなの ガーリックソテー ブルーツクリーム	ぶたにく ロースハム	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん だいこんば こまつな	だいこん たまねぎ りんご みかん パイナップル もも	ごはん むぎ	油	魚介 豆
20日	まるパン 牛乳 いちごジャム ハンバーグのりんごソース こんぶサラダ さけのクリームスープ	ハンバーグ さけ	牛乳 こんぶ なまクリーム	にんじん	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー はくさい	パン いちごジャム さとう とうもろこし じゃがいも	油	大豆 製品 緑黄色 野菜
21日	ごはん 牛乳 ★ぶたにくと かぼちゃのいために ゆずがえ あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	グリーンピース キャベツ ゆず たまねぎ もやし しろうねぎ	ごはん むぎ さとう	油	卵 乳製品

味めぐり・・・秋田県

☆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。

平均栄養価 (小) (中)
エネルギー 678 kca | 806 kca |
たんぱく質 25.9g 30.1g

豚肉とかぼちゃのいため煮

<分量(6人分)>

豚こま切れ肉	200g	} 豚肉に下味をつける
おろししょうが	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
かぼちゃ	1/2個(約600g)・・・3cm角に切る	
グリーンピース	大さじ2	} A
サラダ油	適量	
中華スープの素	小さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
水	200ml	

作って
みませんか?

<作り方>

- ①フライパンに適量の油をしき、下味をつけて肉を炒める。
- ②豚肉の色が変わったらかぼちゃと分量の水を加える。
- ③かぼちゃが少しやわらかくなったらAの調味料を加えて煮込む。
- ④仕上げにグリーンピースを加えてさっと火を通す。