

# 12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

| 西センター校区 |  | 松江市教育委員会<br>(平成30年 12月)                 |                      |   |   |   |                     |                      |           |
|---------|--|---|----------------------|---|---|---|---------------------|----------------------|-----------|
| ☆は新献立です |  | あかのしょくひん<br>おもにからだをつくる<br>ももになるしょくひん    |                      | みどりのしょくひん<br>おもにからだのちようしを<br>ととのえるしょくひん |   | きいろのしょくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん              |                     | いほで<br>おきなう<br>しょくひん |           |
| こんだてめい  |  | 1群                                      | 2群                   | 3群                                      | 4群  | 5群  | 6群                  |                      |           |
| 3・月     | ごはん<br>牛乳<br>すきやきに<br>ニギスまっちゃんフライ<br>ひじきのうめあえ                | きゅうにく<br>あつあげ<br>ニギス                    | 牛乳<br>ひじき            | にんじん<br>しゆんぎく<br>まっちゃん                  | ちゆし<br>こんにやく<br>はくさい<br>ゆきうり<br>しめじ<br>キャベツ<br>うめ       | ごはん<br>むぎ<br>パンこ<br>でんぶん<br>ごむぎこ                  | 油                   | 乳製品<br>種実            | きのこ       |
| 4・火     | ごはん<br>牛乳<br>にくじゃがキムチ<br>ごまつなのナムル<br>はくさいスープ                 | ぶたにく<br>あさり                             | 牛乳                   | ごまつな<br>にんじん<br>にら                      | たまねぎ<br>はくさいキムチ<br>じゃがいも<br>ちゆし<br>はくさい<br>たけのこ<br>さくらげ | ごはん<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                         | 油<br>ごま油<br>ごま      | 卵<br>果物              | 魚介<br>いも  |
| 5・水     | まるパン<br>牛乳<br>いちごジャム<br>ハンバーグのりんごソース<br>こんぶサラダ<br>さけのクリームスープ | ハンバーグ<br>さけ                             | 牛乳<br>こんぶ<br>生クリーム   | にんじん                                    | りんご<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>カリフラワー<br>はくさい           | パン<br>いちごジャム<br>さとう<br>とうもろこし<br>じゃがいも            | 油                   | 大豆<br>製品             | きのこ<br>大豆 |
| 6・木     | ごはん<br>牛乳<br>さばのゆずみそに<br>つたかぶのすのもの<br>けんちんじる                 | さば<br>みそ<br>とうふ                         | 牛乳                   | にんじん<br>あおねぎ                            | ゆず<br>つたかぶ<br>きゅうり<br>ごぼう<br>しいたけ<br>たまねぎ               | ごはん<br>むぎ<br>おでん<br>おとう                           | ごま油                 | 肉<br>緑黄色<br>野菜       |           |
| 7・金     | ごはん<br>牛乳<br>れんこんのはさみあげ<br>ポテトサラダ<br>かきたまみそ                  | とりにく<br>ローズハム<br>ツナ<br>たまご<br>みそ        | 牛乳                   | にんじん<br>あおねぎ                            | れんこん<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>レモン            | ごはん<br>むぎ<br>パンこ<br>ごむぎこ<br>でんぶん<br>じゃがいも         | 油<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小魚<br>海そう            |           |
| 10・月    | まるパン<br>牛乳<br>ブルーベリージャム<br>ホキフライ<br>ひじきのサラダ<br>コンソメスープ       | ホキ<br>ローズハム<br>とりにく                     | 牛乳<br>ひじき            | にんじん<br>おすな                             | キャベツ<br>たまねぎ  | パン<br>ブルーベリージャム<br>パンこ<br>さとう<br>しろういげんめ<br>じゃがいも | 油                   | 卵<br>淡色<br>野菜        |           |
| 11・火    | ごはん<br>牛乳<br>にくしのだのふくめに<br>ごますあえ<br>☆かしまじる                   | うすあげ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ツナ<br>たまご<br>みそ | 牛乳<br>わかめ<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>ほうれんそう<br>あおねぎ                  | ごぼう<br>たまねぎ<br>レモン<br>きりぼし<br>だいこん                      | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                         | ごま                  | 果物<br>豆              |           |
| 12・水    | ごはん<br>牛乳<br>おでん<br>いわしのうめに<br>はるさめのすのもの                     | とりにく<br>さつまあげ<br>いわし                    | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>チンゲンサイ                          | だいこん<br>こんにやく<br>たまねぎ<br>うめ                             | ごはん<br>むぎ<br>さとう<br>さといも<br>さとう<br>はるさめ           |                     | 大豆<br>製品<br>種実       |           |
| 13・木    | ☆うちこみめん<br>牛乳<br>きんときまめのふくめに<br>アーモンドあえ<br>かたぬぎチーズ           | ぶたにく<br>うすあげ<br>みそ                      | 牛乳<br>チーズ            | にんじん<br>かぼちゃ<br>ほうれんそう                  | しめじ<br>ごぼう<br>はくさい<br>しるねぎ<br>キャベツ                      | ソフトめん<br>きんときまめ                                   | アーモンド               | 魚介<br>いも             |           |

西センター校区

| あかのしょくひん<br>おもにからだをつくる<br>ももになるしょくひん |  | みどりのしょくひん<br>おもにからだのちようしを<br>ととのえるしょくひん |                       | きいろのしょくひん<br>おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん     |  | いほで<br>おきなう<br>しょくひん                        |            |               |
|--------------------------------------|--|---|-----------------------|--|--|---|------------|---------------|
| 日・月                                  | こんだてめい   | 1群                                      | 2群                    | 3群                                       | 4群   | 5群  | 6群         |               |
| 14・金                                 | ごはん<br>牛乳<br>チキンなんばん<br>たかなづけあえ<br>さつまいものみそしる                          | とりにく<br>みそ                              | 牛乳                    | たかな<br>にんじん<br>しゆんぎく                     | たまねぎ<br>りんご<br>キャベツ<br>だいこん                  | ごはん<br>むぎ<br>でんぶん<br>さとう<br>さつまいも           | 油          | 乳製品<br>きのこ    |
| 17・月                                 | わかめごはん<br>牛乳<br>ハタハタのからあげ<br>ごまあえ<br>だまこじる                             | ハタハタ<br>とりにく                            | 牛乳<br>わかめ             | ごまつな<br>にんじん                             | はくさい<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>まいたけ<br>しるねぎ          | ごはん<br>むぎ<br>でんぶん<br>パンこ<br>だまこ<br>さとう      | 油<br>ごま    | 卵<br>果物       |
| 18・火                                 | りんごパン<br>牛乳<br>わかどりの<br>マーマレードやき<br>いろどりサラダ<br>ベーコンとコーンのスープ<br>いちごババロア | とりにく<br>ベーコン                            | 牛乳                    | ブロッコリー<br>あかピーマン<br>きピーマン<br>にんじん<br>パセリ | キャベツ<br>たまねぎ<br>はくさい                         | りんごパン<br>とうもろこし<br>いちごババロア<br>マーマレード<br>ジャム | 油<br>ごま油   | 魚介<br>いも      |
| 19・水                                 | ☆だいこんカレーライス<br>牛乳<br>ごまつなの<br>ガーリックソテー<br>フルーツクリーム                     | ぶたにく<br>ロースハム                           | 牛乳<br>ヨーグルト<br>なまクリーム | にんじん<br>だいこん<br>ごまつな                     | だいこん<br>たまねぎ<br>りんご<br>みかん<br>パイナップル<br>もも   | ごはん<br>むぎ                                   | 油          | 淡色<br>野菜<br>豆 |
| 20・木                                 | ごはん<br>牛乳<br>☆ぶたにくと<br>かぼちゃのいために<br>ゆずかあえ<br>あつあげのみそしる                 | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ                      | 牛乳                    | かぼちゃ<br>ほうれんそう<br>にんじん                   | グリーンピース<br>キャベツ<br>ゆず<br>たまねぎ<br>もやし<br>しるねぎ | ごはん<br>むぎ<br>さとう                            | 油          | 乳製品<br>種実     |
| 21・金                                 | まるパン<br>牛乳<br>はちみつアンドマーガリン<br>チリコンカーン<br>オムレツ<br>はなやさいのサラダ             | きゅうにく<br>ぶたにく<br>だいご<br>たまご<br>ツナ       | 牛乳                    | にんじん<br>ブロッコリー                           | たまねぎ<br>カリフラワー<br>キャベツ<br>レモン                | パン<br>はちみつ<br>じゃがいも                         | 油<br>マーガリン | 小魚<br>きのこ     |

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

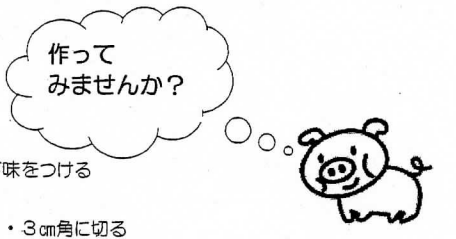
## 豚肉とかぼちゃのいため煮

<分量(6人分)>

- 豚こま切れ肉 200g
- 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
- 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

豚肉に下味をつける

A



- <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。