

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		松江市教育委員会 (平成30年 12月)									
☆は新献立です											
あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで あつたら しょくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3・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 しろういげんまめ じゃがいも	油		乳製品	淡色 野菜	
4・火	・ごはん ・牛乳 ・にくしのだのふくめに ・ごますあえ ☆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 きりほし だいこん	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま		果物	きのこ	
5・水	・ごはん ・牛乳 ・おでん ・いわしのうめじ ・はるさめのすのもの	とりにく さつまあげ いわし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにゃく たまねぎ うめ	ごはん むぎ さとう はるさめ			大豆 製品	雑穀	
6・木	・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	ぎゅうにく ぶたにく だいたい 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	豆	
7・金	・ごはん ・牛乳 ・チキンなんぼん ・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 でんぶん さとう むつまいも	油		魚介	きのこ	
10・月	・ごはん ・牛乳 ・さばのゆずみそに ・つだかぶのすのもの ・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 つだかぶ 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	
11・火	☆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		卵	いも	
12・水	・ごはん ・牛乳 ☆れんこんのはさみあげ ・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	れんこん 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 ごまごこ でんぶん じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ		海そう	緑黄色 野菜	
13・木	・ごはん ・牛乳 ・にくじゃがキムチ ・ごまつなのナムル ・はくさいスープ	ぶたにく あさり	牛乳	ごまつな にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ いとこんにゃく もやし はくさい しいたけ きのくらげ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま		大豆 製品	小魚	

		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いまで あつたら 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		・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 生クリーム	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	緑黄色 野菜 豆
17・月	味めぐり	・わかめごはん ・牛乳 ・ハタハタのからあげ ・ごまあえ ・だまこじる	ハタハタ とりにく	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	はくさい ごぼう たまねぎ しいたけ しろうねぎ	ごはん むぎ でんぶん パンこ だまこもち さとう	油 ごま	卵 乳製品
18・火		☆だいこんカレーライス ・牛乳 ・ごまつなの ガーリックソテー ・フルーツクリーム	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 ごまつな	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 きのこ
19・水		・りんごパン ・わかどりの マーマレードやき ・いろどりサラダ ・ベーコンとコーンのスープ ・いちごパイロア	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 いちごパイロア マーマレード ジャム	油 ごま油	海そう いも
20・木		・ごはん ・牛乳 ・すきやきに ・ニギスまっちゃんフライ ・ひじきのうめあえ	ぎゅうにく 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 雑穀
21・金	冬至献立	・ごはん ・牛乳 ☆ぶたにくと かぼちゃのいために ・ゆずかあえ ・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 l 806 kca l
たんぱく質 25.9 g 30.1 g

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	
サラダ油	適量	} A
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。