



12月の こんだて

北センター校区

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

☆は新献立です 松江市教育委員会 (令和元年 12月)

日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いえで おきなう しょうひん
12月	・ごはん ・牛乳 ・とうふりチゲ ・あげギョーザ 小1~2年:2口 3~6年:3口 中:3口 ・こますあえ	どうふ みそ ぶたにく ツナ	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん はくさいキムチ キャベツ レモン	ごはん むぎ ごむぎこ さとう	油 ごま	いえで おきなう しょうひん
2月	・ごはん ・牛乳 ・さけのココロコあげ ・うめあえ ・わかどりとふゆやさいの みそしる	さけ とりにく うすあげ こやどらふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん しゆんぎく	キャベツ たまねぎ かぶ うめ みかん	ごはん むぎ でんぶん	油	小魚 きのこ
3月	・ごはん ・牛乳 ・まろパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・じゃがいもとチーズのソテー ・ブロッコリーのサラダ ・コンソメスープ	ローズハム とりにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも チョコクリーム	油	小魚 果物
4月	・ごはん ・牛乳 ・にくじゃが ・あつやきたまご ・かいそうサラダ	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ こんぶ あかたさかのり しろたさかのり	にんじん きぬさや	たまねぎ いとこんにやく だいこん キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	大豆 製品 緑黄色 野菜
5月	・チキンライス ・牛乳 ・ニギスマッチャフライ ・けんまいサラダ ・あさりのスープ ・こくとうピーンズ	ニギス ローズハム あさり だいす とりにく	牛乳	こまつな にんじん だいこん まっちゃん	キャベツ たまねぎ だいこん げんたいけ グリーンピース とうもろこし	ごはん むぎ パン こむぎこ ごむぎまい こくとう さとう	油	小魚 種実
6月	・セルフミートサンド ・牛乳 ・牛乳 ・やさいサラダ ・たまごスープ	ぶたにく きゅうにく ツナ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ じゃけ レモン	パン こむぎこ でんぶん ひよこめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	いも 大豆 製品
7月	・ごはん ・牛乳 ・さばのしおやき ・こんぶあえ ・ぶたじる	ぶたにく さば うすあげ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな	はくさい だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも	油	乳製品 きのこ
8月	・ビーフストロガノフ ・牛乳 ・はなやさいのソテー ・りんご	きゅうにく ローズハム	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし りんご	ごはん むぎ	油	海そう 豆
9月	・はっほうラーメン ・牛乳 ・はるまき ・きりほしだいこんのサラダ	ツナ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	きりほしだいこん たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ キャベツ レモン	ちゅうかめん さとう でんぶん ごむぎこ	油 オリーブ油	卵 いも
10月	・ごはん ・牛乳 ・たらのかぶおろしがけ ・なっとうあえ ・ゆばのすましじる	たら なっとう みそ ゆば	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	かぶ キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	肉 種実

日	こんだてめい	あかのしょうひん おもにからだをつくる もとなるしょうひん	みどりのしょうひん おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん	きいろのしょうひん おもにエネルギーの もとになるしょうひん	いえで おきなう しょうひん			
16月	・ごはん ・牛乳 ・おでん ・いわしのうめみそに ・つだかぶのすのもの	とりにく がんもどき いわし みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく つだかぶ きゅうり うめ	ごはん むぎ さとう いも	緑黄色 野菜 きのこ	
17月	・まるパン ・いちごジャム ・ポテトコロッケ ・ごまドレッシングサラダ ・ふゆやさいのミルクに	ぶたにく とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ みずな きゅうり はくさい だいこん たまねぎ カリフラワー	パン いちごジャム じゃがいも さとう でんぶん ごむぎこ パンこ	油 ごま油 ごま	小魚 豆
18月	・ごはん ・牛乳 ・フルコギ ・もやしナムル ☆はるさめキムチスープ	ぎゅうにく	牛乳	にら こまつな にんじん	たまねぎ だいすもやし はくさい しろねぎ はくさいキムチ しょうが	ごはん むぎ でんぶん はるさめ さとう トック(もち)	油 ごま油 ごま	魚介 果物
19月	・ごはん ・牛乳 ・カレイのからあげ ・こまつなの ごまマヨネーズあえ ・のっぺいじる	カレイ とりにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく しいたけ しろねぎ だいこん	ごはん むぎ でんぶん さとう	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	乳製品 海そう
20月	・りんごパン ・牛乳 ・タンダーリーチキン ・カラフルサラダ ・ABCスープ ・いちごパエリア	とりにく とうりゅう ヨーグルト あさり	牛乳	ブロッコリー あかピーマン きゅうり にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム レモン	りんごパン マカロニ いちごパエリア	油	卵 種実
23月	・ごはん ・牛乳 ☆かぼちゃと こやどらふのあげに ゆずかあえ あかだしみそしる	こやどらふ たら みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん しゆんぎく かぼちゃ	キャベツ れんこん たまねぎ ゆず	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	肉 きのこ
24月	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがソース ・こんにやくサラダ ・とうふのちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ こんにやく もやし はくさい えのきたけ きくらげ しょうが	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	乳製品 いも

つくってみませんか じゃがいもとチーズのソテー

＜分量(5人分)＞

- じゃがいも 中2個・・・千切り
- ローズハム 7枚・・・短冊切り
- たまねぎ 中1個・・・5mm幅に切る
- チーズ 70g
- サラダ油 適量
- ★塩 ひとつまみ
- ★こしょう 少々
- ★コンソメ 少々

＜作り方＞

- ①フライパンに油を熱し、じゃがいもとたまねぎを炒める。
- ②火が通ったらハムも入れさらに炒める。
- ③★を入れて味付けし、チーズを入れてさっと混ぜる。

※調味料は好みで加減してください。

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

☆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	654 kcal	800 kcal
たんぱく質	26.4 g	31.3 g

