

# 12月の こんだて



南センター校区

献立目標：寒さに負けぬ食事しよう

☆は新献立です

松江市教育委員会

(令和元年 12月)


日・月	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		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		いであ おぼろ しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	ごはん 牛乳 さけのこうそうやき ひじきのもの ぶたにくとこんさいの みそしる	さけ だいす さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん 	えだまめ たまねぎ れんこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも さとう	油	卵 緑黄色 野菜
3・火	セルフミートサンド 牛乳 やさしいサラダ たまごスープ	ぶたにく ぎゅうにく 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 しめじ レモン	パン ごむぎこ でんぶん ひよこまめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	果物 いも
4・水	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 豆
5・木	ごはん 牛乳 ニギスマッチャフライ けんまいサラダ あさりのみそスープ こくとうビーンズ	ニギス ローズハム あさり だいす みそ	牛乳	こまつな にんじん だいこんば マッチャ	キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん むぎ パンこ ごむぎこ けんまい こくとう さとう	油	乳製品 雑実
6・金	まるパン 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	魚介 淡色 野菜
9・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 あかとさかのり しろとさかのり	にんじん きぬさや	たまねぎ いとこんにく 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 きのこ
10・火	ごはん 牛乳 さけのコロコロあげ うめあえ わかどりとふゆやさしい みそしる	さけ とりにく うすあげ こうやどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん しゅんぎく	キャベツ たまねぎ かぶ うめ	ごはん むぎ でんぶん	油	乳製品 いも
11・水	はっぽうラーメン 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	魚介 豆
12・木	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 さといも さとう	油	緑黄色 野菜 雑実
13・金	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 さといも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	海そう 果物

南センター校区

日・月	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		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		いであ おぼろ しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・月	まるパン はちみつアンドマーガリン 牛乳 いかのフリッター ほうれんそうのサラダ はくさいスープ	いか ミートボール あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ きりほしだいこん はくさい	パン はちみつ ごむぎこ	マーガリン 油	小魚 いも
17・火	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
18・水	ビーフストロガノフ 牛乳 はなやさいのソテー みかん	ぎゅうにく 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 みかん	ごはん むぎ	油	淡色 野菜 豆
19・木	りんごパン 牛乳 タンドリーチキン カラフルサラダ ABCスープ いちごリゾット	とりにく とうにゅう ヨーグルト あさり	牛乳	ブロッコリー あかピーマン マッシュルーム 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 いちごリゾット	油	卵 海そう
20・金	ごはん 牛乳 かぼちゃと こうやどうふのあけに ゆずかあえ あかだしみそしる	こうやどうふ たら みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん しゅんぎく かぼちゃ	キャベツ しろねぎ れんこん たまねぎ ゆず	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	肉 雑実
23・月	ごはん 牛乳 ブルコギ 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	小魚 きのこ
24・火	まるパン いちごジャム 牛乳 ポテトクロック ごまドレッシングサラダ ふゆやさしいミルクに	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	油 ごま油 ごま	魚介 豆

つってみませんか？ じゃがいもとチーズのソテー

突進学校給食センターの  
人気献立です。



<分量(5人分)>

じゃがいも 中2個・・・干切り  
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。

※調味料はお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。

<平均栄養面>

(小)	654 kcal	(中)	800 kcal
たんぱく質	27.2 g		32.2 g

