

# 12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会  
(令和2年 12月)

日・月	こんだてめい	献立						卵 小魚
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・火	・まるパン ・チョコクリーム ・牛乳 ・さけのパンこやき ・はなやさいのサラダ ・コンソメスープ	さけ ツナ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー キャベツ たまねぎ レモン	パン パンこ じゃがいも しろういんげんまめ	チョコクリーム 油 ごま	卵 小魚
2・水	・ごはん ・牛乳 ・あつあげとぶたにくの みそいため ・ごまあえ ・だんごじる	ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん むぎ さとう しらたまだんご	油 ごま ごま油	乳製品 いも
3・木	・ごはん ・牛乳 ☆あげぶりだいこん ・うめあえ ・とうふと さといものみそしる	ぶり とうふ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん しろうねぎ うめ	ごはん むぎ さとう さといも でんぶ	油	肉 きのこ
4・金	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・ミートボールの アップルソースかけ ・げんきサラダ ☆パンネのシチュー	ミートボール ロースハム かつおぶし ほたて	牛乳 こんぶ	トマト にんじん パセリ	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ はくさい	パン さとう いちごジャム マカロニ	油	大豆 製品 種実
7・月	・ごはん ・牛乳 ・カレイのからあげ ・つだかぶのあまずあえ ・けんちんじる ・こくとうビーンズ	カレイ とうふ うすあげ だいま	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	つだかぶ きゅうり ゆず たまねぎ ごぼう しいたけ	ごはん むぎ さとう でんぶ さといも こくとう	ごま油 油	卵 緑黄色 野菜
8・火	・ビーフストロガノフ ・牛乳 ・こまつなの ガーリックソテー ・りんご	ぎゅうにく ロースハム	牛乳 なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん しめじ とうもろこし りんご	ごはん むぎ	油	魚介 いも
9・水	・ごもくらーめん ・牛乳 ・だいがくいも ・ひじきとツナのサラダ	ぶたにく いか あさり ツナ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	きくらげ たまねぎ レモン キャベツ	ちゅうかめん でんぶ さつまいも さとう	油 くろごま ノンエッグ マヨネーズ	豆 淡色 野菜
10・木	・ごはん ・牛乳 ・さばのおやき ・おからのいりに ぶゆやさいのみそしる	さば おから とりにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ しゅんぎく	たまねぎ しいたけ だいこん はくさい	ごはん むぎ さとう	油	果物 種実
11・金	・ごはん ・牛乳 ・がんもどきのふくめに 小：1~2年1こ、3~6年2こ 中：2こ ・ごますあえ ・さわにわん	がんもどき とりにく ぶたにく くらだいま	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモン きりほしだいこん たまねぎ えのきだけ ごぼう しろうねぎ	ごはん むぎ さとう	ごま	海そう いも

味めぐり：ロシア

北センター校区

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 ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちよろしを とどのえるしょくひん		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		いえて おきなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・月	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・チリコンカーン ・オムレツ ・こんにゃくサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいま たまご	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも でんぶ さとう	油 ごま ごま油	小魚 淡色 野菜
15・火	・ごはん ・牛乳 ・しまねわぎゅうの サイコロステーキ ・アーモンドあえ ・ごぼうだんごのスープ	ぎゅうにく たらものつみれ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう カリフラワー キャベツ たまねぎ はくさい しろねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶ	アーモンド 油	果物 きのこ
16・水	・ごはん ・牛乳 ・たらのかぶおろしがけ ☆やさいいっぱい ネバネバあえ ・ぶたにくと こんさいのみそしる	たら なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	オクラ モロヘイヤ きピーマン にんじん あおねぎ	かぶ キャベツ れんこん ごぼう	ごはん むぎ さとう でんぶ さつまいも	油	海そう 種実
17・木	・まるパン ・はちみつアンドマーガリン ・牛乳 ・えびグラタン ・わかめサラダ ・ポトフ	えび いとこまほこ とりにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	パン はちみつ じゃがいも マカロニ	マーガリン 油	大豆 製品 緑黄色 野菜
18・金	・だいこんカレーライス ・牛乳 ・はなやさいのソテー ・フルーツミックス	とりにく だいま ロースハム	牛乳	にんじん だいこん ブロッコリー	だいこん たまねぎ カリフラワー とうもろこし りんご パイナップル もも みかん	ごはん むぎ さとう ナタデココ	油	卵 いも
21・月	・わかめごはん ・牛乳 ・ぶたにくと かぼちゃのいために ・ゆずかあえ ・なめこのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	いんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ かぼちゃ	レモン キャベツ ゆず たまねぎ なめこ	ごはん むぎ さとう	油 ごま	魚介 乳製品
22・火	・りんごパン ・牛乳 ・わかどりのこうそうやき ・カラフルサラダ ・コンソープ ・いちごV/V/AOP	とりにく あさり ツナ	牛乳	ブロッコリー きピーマン あかピーマン にんじん きぬさや	キャベツ レモン たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	りんごパン さとう いちごV/V/AOP	オリーブ油 油	豆 種実
23・水	・ごはん ・牛乳 ・キムチにくじゃが ・ニギスマッチャフライ ・もやしのナムル	ぶたにく ニギス	牛乳	にんじん ほうれんそう まっちゃ	たまねぎ はくさいキムチ いとこんにゃく グリーンピース もやし	ごはん むぎ じゃがいも さとう パンこ ごまぎこ	油 ごま油 ごま	小魚 きのこ

## つくってみませんか

## もやしのナムル

＜材料（5人分）＞  
もやし 一袋(250g程度)  
ほうれんそう 一束(150g程度) ・ 2cmに切る  
にんじん 小1/3本 ・ 千切り  
★しょうゆ 大さじ1  
★さとう 小さじ1  
★ごま油 小さじ1  
白すりごま 大さじ2

### ＜作り方＞

- ①野菜はゆでて水気を切っておく。
- ②★を入れて味付けし、白すりごまも加えて和える。

※調味料はお好みで加減してください。

島根学校給食センターの人気献立です。  
朝食にも便利な1品です♪



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

＜平均栄養価＞

(小) 669 kcal  
エネルギー 27.9 g  
(中) 813 kcal  
エネルギー 32.9 g

☆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よう。

