

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		松江市教育委員会 (令和3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 もこ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 とどめるしょくひん		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 おぎなう しょくひん			
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1・水	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ つだかぶのサラダ ちゅうかたまごスープ	どりにく かつおぶし たまご	牛乳	にんじん こまつな	つだかぶ きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん むぎ でんぶ さとう	油	いも 種実	
2・木	まるパン フルベリーアードマーガリン 牛乳 チキンピーズ こまつなのソテー ヨーグルトあえ	だいにく とりにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ カリフラワー とうもろこし かかん パプリカ もも	パン ブルーベリージャム じゃがいも でんぶ	マーガリン 油	きのこ 種実	
3・金	わかめごはん 牛乳 さわらのしおこうじやき ふくじんづけあえ あいかさつまいもの みそしる	さわら こうやどうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ふくじんづけ	ごはん むぎ さつまいも	油	乳製品 緑黄色 野菜	
6・月	ごはん 牛乳 へかやきふう。 あますあえ ずいとんじる	さば うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいにく しるねぎ キャベツ ごぼう はくさい しいたけ	ごはん むぎ でんぶ さとう ずいとん	油	肉 種実	揚げたさばをすき焼き風 に煮た料理です！
7・火	ほつぽうラーメン 牛乳 だいがくいも かいそうサラダ	ぶたにく いとこまほこ	牛乳 わかめ あかどさか しるふくらふのり まぶのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	ちゅうかめん でんぶ さつまいも さとう	油 黒ごま	卵 緑黄色 野菜	味めぐり：大田市
8・水	ごはん 牛乳 まっえおでん やきししゃも (小：2尾、中：2尾) こまあえ	とりにく さつまあげ ししゃも	牛乳 こんぶ	にんじん しめじ ほうれんそう	だいにく しめじ はくさい	ごはん むぎ さつまいも さとう	油 ごま	乳製品 きのこ	
9・木	カレーライス 牛乳 きりぼしだいにの ベーコンいため りんご	きゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいにの りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油 ごま油	大豆 製品 淡色 野菜	
10・金	ごとうパン 牛乳 じゃがいもと ワインナーのソテー アーモンドあえ ペンネのシチュー	ワインナー とうにゅう	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム はくさい	ごとうパン じゃがいも マカロニ	油 アーモンド	魚介 果物	
13・月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ たまねぎソース ツナとひじきのサラダ かきたまじる	とうふ とりにく あから ツナ たまご いとこまほこ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ レモン しいたけ	ごはん むぎ でんぶ さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色 野菜 いも	
14・火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき うめじゃこあえ あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ れんこん もやし うめ	ごはん むぎ さとう でんぶ	油	海そう 種実	
15・水	ゼルフフィッシュサンド 牛乳 はなやさいのサラダ ポトフ	ホキ いとこまほこ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん パプリカ	カリフラワー キャベツ レモン たまねぎ はくさい	パン じゃがいも さとう	油 オリーブ油	卵 きのこ	



		あかのしょくひん おもにからだをつくる もこ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 とどめるしょくひん		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 おぎなう しょくひん	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16・木	★まめなそぼろごはん 牛乳 じゃがいものサラダ みぞれじる	きゅうにく ぶたにく だいにく だいにく ローズハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ きくらげ きゅうり だいにく ごぼう こんにゃく なめこ	ごはん むぎ じゃがいも さとう でんぶ きんときまめ しろういげんまめ	油 ごま油	小魚 果物	
17・金	ごはん 牛乳 ニギスまっちゃんフライ ひじきのいために ごまキムチじる	とりにく ニギス うすあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	まっちゃん にんじん いんげん あおねぎ	しいたけ だいにく こんにゃく はくさいキムチ	ごはん むぎ パン ごむぎこ さとう さといも	油 ごま油 ごま	乳製品 淡色 野菜	
20・月	まるパン いちごジャム 牛乳 サイコロボークステーキ げんきサラダ かぶのスープ ガトーショコラ	ぶたにく ローズハム かつおぶし いとこまほこ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム さとう でんぶ ガトーショコラ	油	大豆 製品 種実	
21・火	ごはん 牛乳 あじのあますあんかけ もやしのナムル わかめスープ	あじ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ でんぶ さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	肉 淡色 野菜	
22・水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ つみれじる	とりにく ぶたにく いわしだんご とうふ 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 はくさい ゆず たまねぎ しるねぎ	ごはん むぎ さとう	油	小魚 海そう	冬至献立
23・木	まるパン チョコクリーム 牛乳 さけのレモンやき さつまいもの ホクホクサラダ あさりのスープ	さけ ローズハム あさり とうふ	牛乳	にんじん パセリ	レモン とうもろこし きゅうり はくさい たまねぎ	パン さつまいも	油 チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ	豆 緑黄色 野菜	

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、だいにく、さつまいも、あいかさつまいも、はくさい、にんじん、つだかぶ、しるねぎ、ブロッコリー、カリフラワー



つくってみませんか ～ ごまキムチ汁 ～

＜材料（5人分）＞

- 鶏もも肉 100g
- さといも 100g
- だいにく 75g
- にんじん 25g
- 木綿豆腐 1/4丁
- 青ねぎ 20g
- 白菜キムチ 40g
- すりごま 大さじ1
- ごま油 適量
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- みそ 大さじ2
- だし汁 4カップ

・・・食べやすい大きさに切る
・・・いちよう切り
・・・さいのめ切り
・・・小口切り

＜作り方＞

- 鍋にごま油を入れ熱し、鶏肉を入れて炒める。鶏肉の色が変わったら、さといも、だいにく、にんじんを入れてさっと炒める。
- ①にだし汁を入れて煮込み、①の野菜に火が通ったらキムチとAで調味し、豆腐を入れて煮込む。仕上げにすりごまと青ねぎを加えて仕上げる。

※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 655 kcal | 797 kcal
たんぱく質 26.2g | 31g

寒気季節に体が温まるメニューですね！