

# 12月の こんだて

献立目標：寒さに負けない食事をしよう



西センター校区		松江市教育委員会 (令和3年 12月)									
西センター校区		☆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		いえて おきなう しょくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1・水	・セルフィッシュサンド ・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 パズル	カリフラワー キャベツ レモン たまねぎ はくさい	パン パンこ じゃがいも さとう	油 オリーブ油		卵		海そう
2・木	・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	とりにく かつおぶし たまご	牛乳	にんじん こまつな	つだかぶ さきゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん むぎ でんぷん さとう	油		いも 種実		
3・金	・わかめごはん ・牛乳 ・さわらのおこうじやき ・ぶくしんづけあえ ・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 さきゅうり たまねぎ ぶくしんづけ	ごはん むぎ さつまいも	油		乳製品 緑黄色 野菜		
6・月	・こくどうパン ・牛乳 ・じゃがいもと ワインナーのソテー ・アーモンドあえ ・パンネのシチュー	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	こくどうパン じゃがいも マカロニ	油 アーモンド		魚介 果物		
7・火	・ごはん ・牛乳 ・あまずあえ ・すいとんじる	さば うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しろねぎ キャベツ ごぼう はくさい しいたけ	ごはん むぎ でんぷん さとう すいとん	油		肉 種実		揚げたさばをすき焼き風 に煮た料理です！
8・水	・カレーライス ・牛乳 ・きりほしだいのん ・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 きりほしだいのん 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		
9・木	・はっほうラーメン ・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 あかとさか しろぶくらふり まぶりのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし さくらげ キャベツ	ちゅうかめん でんぷん さつまいも さとう	油 黒ごま		卵 緑黄色 野菜		
10・金	・ごはん ・牛乳 ・まつえおでん ・やしししゃも ・ごまあえ	とりにく さつまあげ ししゃも	牛乳 こんぶ	にんじん しょうが ほうれんそう	だいこん こんにやく はくさい	ごはん むぎ さといも さとう	油 ごま		乳製品 きのこ		
13・月	・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 でんぷん	油		海そう いも		
14・火	・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 さきゅうり 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		
15・水	・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 だいず 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 さきゅうり だいこん ごぼう こんにやく なめこ	ごはん むぎ じゃがいも さとう でんぷん きんときまめ しろいんげんまめ	油 ごま油		小魚 果物		



西センター校区

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		いえて おきなう しょくひん					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16・木	・ごはん ・牛乳 ・ニギスマッチャフライ ・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 だいこん こんにやく はくさいキムチ	ごはん むぎ パンこ ごまぎこ さとう さといも	油 ごま油 ごま		乳製品 淡色 野菜		
17・金	・まるパン ・ブルーベリーアンドマーガリン ・牛乳 ・チキンピーズ ・ごまつなのソテー ・ヨーグルトあえ	だいず 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 みかん パイナップル もも	パン ブルーベリージャム じゃがいも でんぷん	マーガリン 油		きのこ 種実		
20・月	・ごはん ・牛乳 ・とうふハンバーグ ・ツナとひじきのサラダ ・かきたまじる	とうふ とりにく おから ツナ だまご 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 でんぷん さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ		緑黄色 野菜 いも		
21・火	・ごはん ・牛乳 ・かぼちゃのそぼろに ・ゆずかあえ ・つまれじる	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 しろねぎ	ごはん むぎ さとう	油		小魚 海そう		
22・水	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・サイコロポークステーキ ・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 かま たまねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム さとう でんぷん ガトーショコラ	油		大豆 製品 種実		
23・木	・ごはん ・牛乳 ・あじのあますずあなかけ ・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 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま		肉 淡色 野菜		

～今月の松江でとれた食材や食品～

こめ、キャベツ、だいこん、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、しろねぎ、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
  - ・だいこん 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
  - ・いちよう切り
  - ・いちよう切り
  - ・さいのめ切り
  - ・小口切り
  - ・大さじ1
  - ・小さじ1
  - ・小さじ2
  - ・小さじ1
  - ・大さじ2
  - ・4カップ
  - ・煮干しでだしをとる  
または顆粒だしても可

### ＜作り方＞

①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、だいこん、にんじんを入れてさっと炒める。

②①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。

中央学校給食センターの人気献立です。

寒い季節に体が温まるメニューですね♪



☆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 kca l 797 kca l

たんぱく質 26.2 g 30.9 g