

12月の こんだて



献立目標：寒さに負けない食事をしよう

南センター校区		松江市教育委員会 (令和3年 12月)									
南センター校区		☆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 おぎなう 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	☆まめなぞぼろごはん ・牛乳 ・じゃがいものサラダ ・みぞれじる	ぎゅうにく 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 きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく なめこ	ごはん むぎ じゃがいも さとう でんぷん さんときまめ しろういんげんまめ	油 ごま油	小魚 果物			
2・木	・ごはん ・牛乳 ・エグスマッチャフライ ・ひじきのいために ・ごまキムチじる	とりにく エグス 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 にんにく はくさいキムチ	ごはん おき パンこ ごむぎ さとう さといも	油 ごま油 ごま	乳製品 淡色 野菜			
3・金	・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 ・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 ごまつな	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			
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	ごまつな にんじん	だいこん しるねぎ キャベツ ごぼう はくさい しいたけ	ごはん むぎ でんぷん さとう ずいとん	油	肉 種実			
7・火	・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 あたら ツナ たまご いとがまほこ	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 おき 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			
8・水	・ほっほうラーメン ・牛乳 ・だいがいも ・かいそうサラダ	ぶたにく いとがまほこ	牛乳 わかめ あかとかさか しるふくらふり まふのり	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 でんぷん さつまいも さとう	油 黒ごま	卵 乳製品			
9・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくのしょうがやき ・うめじゃこあえ ・あつあげのみそじる	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな 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 おき さとう でんぷん	油	海そう 果物			
10・金	・ごはん ・牛乳 ・まつえおでん ・やしししゃも (小：2尾、中：2尾) ・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 しゅんぎく ほうれんそう	だいこん こんにゃく はくさい	ごはん むぎ さといも さとう	油 ごま	豆 きのこ			
13・月	・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 しろうもろこし 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	乳製品 緑黄色 野菜			
14・火	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのこうみやき ・なっとうあえ ・だんごじる	とりにく なっとう みそ がまほこ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ うめ	ごはん むぎ さとう しらたまだんご	油	魚介 種実			
15・水	・カレーライス ・牛乳 ・きりほしだいこんの ・りんご	ぎゅうにく ペーコン	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ きりほしだいこ んご りんご	ごはん おき じゃがいも	油 ごま油	大豆 製品 淡色 野菜			

揚げたさばをすき焼き風
に煮た料理です！

味めぐり：大田市



南センター校区

		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 おぎなう 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	・ごとうパン ・牛乳 ・じゃがいもと ウィンナーのソテー ・アーモンドあえ ・パンネのシチュー	ウィンナー 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	
17・金	・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	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ だけのこと	ごはん むぎ でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	肉 いも	
20・月	・ごはん ・牛乳 ・さわらのしおこうじやき ・ぶくじんづけあえ ・あいかさつまいもの みそじる	さわら こうやどとうふ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶくじんづけ	ごはん むぎ さつまいも	油	海そう 緑黄色 野菜	
21・火	・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 いとがまほこ	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 でんぷん ガトーショコラ	油	卵 種実	
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 いも	
23・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 ごまつな	つだかぶ きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	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
- ・・・煮干しでだしをとる
または顆粒だしでも可

<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。

中央道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。	平均栄養価	(小)	(中)
☆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。	エネルギー	652 kca l	793 kca l
	たんぱく質	26.2 g	30.9 g