

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

☆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						いすでおきなうしよくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしよくひん おもにからだをつくる ものになるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの ものになるしよくひん				
1・火	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 ごまつな 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
2・水	ごはん 牛乳 さばのおやき おからのいりにふ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 しゆんぎく	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
3・木	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 だいす たまご	牛乳	にんじん トマト ごまつな	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 でんぶん さとう	油 ごま ごま油	小魚 淡色 野菜
4・金	ごはん 牛乳 カレイのからあげ つだかぶのあますあえ けんちんじる こくとうピーンズ	カレイ とうふ うすあげ だいす	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 でんぶん さいいも こくとう	ごま油 油	肉 緑黄色 野菜
7・月	ごはん 牛乳 がんとどきのふくめに 小：1~2年1こ、3~6年2こ 中：2こ ごますあえ さわにわん	がんとどき とりにく ぶたにく くらだいす	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモン きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう	ごま	乳製品 いも
8・火	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 ごまつな	きくらげ たまねぎ レモン キャベツ	ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう	油 くろごま ノンエッグ マヨネーズ	大豆 製品 果物
9・水	ごはん 牛乳 たらのかぶおろしがけ ☆やさしいっぱい ネバナバナあえ ぶたにくと こんさいのみそしる	たら なつとう 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 でんぶん さつまいも	油	きのこ 豆
10・木	ピーフストロガノフ 牛乳 ごまつなの 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 ごまつな	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 さとう	油	魚介 種実
11・金	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 ごまつな	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 しろいんげんまめ	チョコクリーム ごま	卵 小魚

味めぐり：ロシア

南センター校区

日・月	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる ものになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの ものになるしよくひん		いすでおきなうしよくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・月	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 まっちゃん	たまねぎ はくさいキムチ いこんにゃく 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 ごまご	油 ごま油 ごま	大豆 製品 海そう
15・火	ごはん 牛乳 ☆あげぶりだいこん うめあえ とうふと さいいものみそしる	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 しろねぎ うめ	ごはん むぎ さとう さいいも でんぶん	油	肉 緑黄色 野菜
16・水	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 ☆ペンネのシチュー	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	卵 豆
17・木	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	どりにく だいす ロースハム	牛乳	にんじん だいこんば 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 ナタデココ	油	乳製品 きのこ
18・金	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	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 いも
21・月	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 コーンスープ いちごバナナ	どりにく 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 いちごバナナ	オリーブ油	小魚 豆
22・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 たらのみれ	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 でんぶん	アーモンド	海そう 果物
23・水	ごはん 牛乳 まつえおでん いわしのうめに こんぶあえ	どりにく さつまいも いわし	牛乳 こんぶ	にんじん しゆんぎく ごまつな	だいこん こんにゃく うめ はくさい たまねぎ	ごはん むぎ さいいも さとう		淡色 野菜 種実

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 大きじ1
- ★さとう 小さじ1
- ★ごま油 小さじ1
- 白すりごま 大きじ2

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！



<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。

☆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)
エネルギー	669 kcal	811 kcal
たんぱく質	28.2 g	33.3 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ょう。

