

# 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

☆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	西センター校区						いそでおきなうしょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん	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 もとななるしょくひん	いそ おきなう しょくひん			
1・火	ごはん 牛乳 まつえおでん いわしのうめに こんぶあえ	とりにく さつまあげ 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 さといも さとう		乳製品 豆
2・水	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	きゅうにく 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 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	小魚 淡色 野菜
3・木	ごはん 牛乳 さばのおゆき おからのいりに ふゆやさのみそしる	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	海そう いも
4・金	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	きゅうにく たらこのつみれ	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 でんぷん	アーモンド 油	果物 きのこ
7・月	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 緑黄色 野菜
8・火	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 きりほしだいこん 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	海そう いも
9・水	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 さとう ナタデココ	油	卵 種実
10・木	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 でんぷん 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
11・金	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 しろねぎ うめ	ごはん むぎ さとう さといも でんぷん	油	肉 きのこ

西センター校区

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 もとななるしょくひん		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 もとななるしょくひん		いそ おきなう しょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14・月	ごはん 牛乳 カレーのからあげ つたかぶのあますあえ けんちんじる こくとうビーンズ	カレー とうふ うすあげ だいす	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	つたかぶ 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 でんぷん さといも さとう	ごま油 油	卵 緑黄色 野菜	
15・火	まるパン チョコクリーム 牛乳 さげのパンこやき はなやさいのサラダ コンソメスープ	さげ 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 油 ごま	小魚 淡色 野菜	
16・水	ピーストロガノフ 牛乳 ごまつなの ガーリックソテー りんご	きゅうにく 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	油	魚介 いも	
		味めぐり：ロシア							
17・木	ごはん 牛乳 たらのかぶおろしかけ ☆やさしいっぱい ネパネバあえ 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 きりマン 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 でんぷん さつまいも	油	海そう 果物	
18・金	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 いちごパバロア	とりにく あさり ツナ	牛乳	ブロッコリー きりマン あかピーマン にんじん きぬぎざや	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 いちごパバロア	オリーブ油 油	豆 種実	
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	
		冬至献立							
22・火	ごはん 牛乳 キムチにくじゃが ニギスまっちゃん もやしナムル	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 ごまごこ	油 ごま油 ごま	小魚 きのこ	
23・水	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 いとかまぼこ 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	

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>  
エネルギー  
たんぱく質

(小) 669 kcal  
27.9 g  
(中) 813 kcal  
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ょう。

