

12月の こんだて



西センター校区

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和6年 12月)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを 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 もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・てりやきハンバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ) ・ぎゅうにゅう ・つだかぶのサラダ ・コンソメスープ	とりにく ぶたにく ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	つだかぶ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 615 中 790
3・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぶりだいこん ・いそかあえ ・すいとんじる	ぶり とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ すいとん	あぶら	小 669 中 825
4・水	・だいこんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・やさいとベーコンの いためもの ・フルーツクリーム	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ りんご とうもろこし カリフラワー パイナップル もも	ごはん じゃがいも	あぶら	小 692 中 860
5・木	・うちこみうどん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・はくさいのあまずあえ	ぶたにく あぶらあげ あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい れんこん きゅうり	こめこうどん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	小 651 中 798
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのしょうがやき ・だいこんのごまドレあえ ・はるさめのスープ	ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	小 647 中 813
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのゆずこしょうやき ・おからのいりに ・さつまいものみそしる	さわら おから とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん あおねぎ	ゆず たまねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小 656 中 809
10・火	・セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・あさりのとうにゅうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ ロースハム あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい たまねぎ	パン かたくりこ げんまい さとう じゃがいも	あぶら	小 664 中 844
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのりんごソース ・おかかあえ ・だいこんのみそしる	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あじふんまつ わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 643 中 801
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はっぼうさい ・しゅうまい (小:1.2年2こ, 3~6年3こ 中:大2こ) ・だいこんのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ とうもろこし だいこん もやし きゅうり	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 673 中 847

		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		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 もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 ・ 金	・コッペパン ・マーマレードジャム ・ぎゅうにゅう ・フィッシュアンドチップス ★コロネーションサラダ ・スコッチブロス	ほき とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しろかぶ セロリ	パン マーマレードジャム かたくりこ じゃがいも おおむぎ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 647 中 806
		味めぐり:イギリス						
16 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのゆずみそかけ ・ひじきのあえもの ・さわにわん	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	ゆず キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし ごぼう しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	小 661 中 818
17 ・ 火	・キムチじゃこチャーハン ・ぎゅうにゅう ・ちゅうかサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ぶたにく とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ こまつな チンゲンサイ	はくさい きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう マロニー かたくりこ	ごまあぶら	小 647 中 810
18 ・ 水	・パイナップルパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのコーンフ레이크やき ・ブロッコリーのサラダ ・ABCスープ ・ほしのデザート	とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん きくらげ いちご	パイナップルパン コーンフ레이크 マカロニ ゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 654 中 819
19 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらのみぞれに ・なっとうあえ ・けんちんじる	たら なっとう みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ うめ はくさい ごぼう しいたけ ゆず	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	小 640 中 803
		献立リレー:八雲センター						
20 ・ 金	・げんまいごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとかぼちゃの ピリからあえ ・ゆずかあえ ・こんさいじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	かぼちゃ みずな にんじん	はくさい きゅうり ゆず たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ	ごはん もちげんまい さとう かたくりこ	あぶら	小 635 中 802
		冬至献立						
23 ・ 月	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・カリフラワーズのサラダ ・ポトフ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ だいこん はくさい	パン チョコクリーム じゃがいも かたくりこ	ドレッシング	小 647 中 805
24 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おでん ・いかとごぼうのだんごあげ ・ごまあえ	いか とりにく あつあげ たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく はくさい ごぼう	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	小 656 中 821

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

☆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。



～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
はくさい、にんじん、つだかぶ、きゅうり
しろねぎ、カリフラワー、ブロッコリー
しいたけ、じゃがいも、あおねぎ

