12月給食だより

２０２３年

雲南市大東給食センター

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう！

早いもので、今年も残すところあと1カ月となりました。吹く風は冷たく寒さが染みる季節です。年末年始の行事を元気に楽しく過ごせるように、うがい・手洗いをしっかりと行い、体調管理に十分気をつけましょう。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、かぶ
じゃがいも、ねぎ、さといも
にんにく、にんじん
こまつな、かぼちゃ、はくさい
ほうれんそう、だいこん
さつまいも、たまご

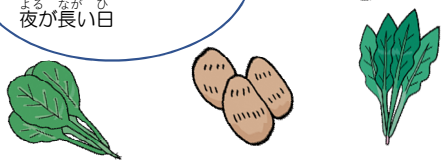
金曜日
1
ごはん　牛乳
鶏肉とサツマイモのゴマみそだれ
ほうれん草とコーンの和え物
煮ざい
エネルギー (kcal)
幼 522　小 686　中 847

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4 ごはん　牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 納豆和え だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 493　小 645　中 798	**5** ごはん　牛乳 ホキのカレー焼き 柚子ドレッシングサラダ 里芋のシチュー エネルギー (kcal) 幼 495　小 649　中 792	**6** ごはん　牛乳 さばのみそ煮 キャベツのおかかあえ まいたけ入りかき玉汁 エネルギー (kcal) 幼 508　小 654　中 792	**7** カレーうどん　牛乳 芋と大豆のかき揚げ じゃこ昆布和え エネルギー (kcal) 幼 463　小 601　中 713	**8** ごはん　牛乳 ハンバーグのトマトソース スイートポテトサラダ 白菜のコンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 526　小 701　中 875
11 牛乳 カラフル肉みそごはん （ごはん）（肉みそ） こんにゃくサラダ 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 473　小 615　中 758	**12** コッペパン　牛乳 ブルーベリージャム いわしのカレー揚げ ごぼうサラダ ポークビーンズ エネルギー (kcal) 幼 530　小 613　中 897	**13** ごはん　牛乳 あじのおろし煮 大根ののりマヨあえ 里芋の豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 472　小 612　中 746	**14**　雲南☆まいもんの日 ごはん　牛乳 サケと大豆のゆずソース ひじきの納豆あえ 冬野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 494　小 648　中 798	**15** さつまいもカレー　牛乳 米粉のチキンカツ ブロッコリーのマリネ エネルギー (kcal) 幼 578　小 756　中 933
18 ごはん　牛乳 さわらのみそマヨ焼き のりゴマ和え さといものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 496　小 613　中 729	**19**　おたのしみ献立 ごはん　牛乳 手作りフライドチキン グリーンサラダ 冬野菜のコンソメスープ お楽しみケーキ エネルギー (kcal) 幼 557　小 744　中 921	**20** ごはん　牛乳 とり肉のケチャップ炒め ひじきのマリネ さつまいものシチュー エネルギー (kcal) 幼 630　小 771　中 910	**21** ごはん　牛乳 ぎょうざ(幼小2,中3) わかめ入りナムル マーボー大根 エネルギー (kcal) 幼 531　小 660　中 790	**22**　冬至　給食最終日 ごはん　牛乳 豚肉と根菜のきんぴら ゆずびたし かぼちゃのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 453　小 588　中 723

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

冬休みの食生活について

冬至
１年のうち最も昼が短く
夜が長い日



「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかり食べましょう。朝ご飯を食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

日本の伝統行事に触れてみよう！

新しい１年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。
家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。

食べすぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。
おやつを食べるときは食事が食べられなくならないように時間と量を考えましょう。

「雲南☆まいもんの日」

『冬野菜のみそ汁』：大東中学校　1年生

地元でとれた冬の野菜をたっぷり使ったみそ汁です。
寒い季節にぴったりの　体の芯 から温まるような
寒さに負けないおみそ汁ですね。

令和5年度　　12 月　　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	対応　献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1 (金)	ごはん			米　麦			
	鶏肉とｻﾂﾏｲﾓのｺﾞﾏみそだれ	鶏肉　みそ		さつまいも　三温糖	油　ごま		
	ほうれん草とｺｰﾝの和え物	出雲のちくわ		三温糖		ほうれん草	キャベツ　コーン
	煮ざい	油揚げ　さつまあげ　豚肉		三温糖	油	人参　ねぎ	大根
4 (月)	ごはん			米　麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油	ピーマン	玉ねぎ　しょうが
	納豆和え	納豆　かつおぶし	ちりめんじゃこ　のり			ほうれん草　人参	キャベツ　切干大根
	だんご汁	みそ	わかめ	白玉もち　じゃがいも		人参	白菜　大根
5 (火)	ごはん			米　麦			
	ホキのカレー焼き	ホキ			ノンエッグマヨネーズ	パセリ	玉ねぎ
	柚子ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ	チキンささみ		三温糖	油	ほうれん草　小松菜　ブロッコリー	キャベツ　ゆず果汁
	里芋のシチュー	鶏肉　大豆　豆乳		里芋　チキンスープ　片栗粉	油　シチュールゥ	人参　ほうれん草	玉ねぎ　白菜
6 (水)	ごはん			米　麦			
	さばのみそ煮	さば　みそ		三温糖			しょうが
	キャベツのおかかあえ	ちくわ　かつおぶし				ほうれん草　人参	キャベツ
	まいたけ入りかき玉汁	豆腐　かまぼこ　たまご	こんぶだし	片栗粉		ねぎ	白菜　まいたけ　大根
7 (木)	カレーうどん	豚肉　かまぼこ	煮干しだし	うどん　片栗粉　中華スープ	油	人参　ねぎ　小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ　しいたけ
	芋と大豆のかき揚げ	大豆　ピッコロハム		さつま芋　片栗粉　米粉　三温糖	油		えだまめ　コーン
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ　昆布			人参	キャベツ　大根
8 (金)	ごはん			米　麦			
	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄｿｰｽ	ハンバーグ		三温糖　中濃ソース　片栗粉		トマト　ケチャップ	玉ねぎ
	スイートポテトサラダ	チキンハム		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ　えだまめ
	白菜のコンソメスープ	鶏肉　コンソメ		じゃがいも　チキンスープ	油	人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜
11 (月)	カラフル肉みそごはん	豚肉　おから　みそ		米　麦　三温糖	油	カラーピーマン	しょうが　にんにく　玉ねぎ　たけのこ
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	大根　こんにゃく　キャベツ
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	ねぎ	かぶ　白菜　ごぼう
12 (火)	コッペパン			コッペパン			
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	いわしのカレー揚げ	いわし		片栗粉	油		
	ごぼうサラダ	チキンささみ		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草　人参	キャベツ　ごぼう
	ポークビーンズ	豚肉　大豆　コンソメ		じゃがいも　三温糖　チキンスープ	油	人参　ケチャップ　トマト	にんにく　玉ねぎ　かぶ　いんげん
13 (水)	ごはん			米　麦			
	あじのおろし煮	あじ		三温糖			しょうが　大根
	大根ののりマヨあえ	ツナフレーク	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜	大根　キャベツ
	里芋の豆乳みそ汁	豚肉　豆腐　豆乳　みそ	煮干しだし	里芋	油	人参　ねぎ	白菜　しいたけ　こんにゃく
14 (木)	ごはん			米　麦			
	サケと大豆のゆずソース	さけ　大豆		三温糖　片栗粉	油	ねぎ	ゆず果汁
	ひじきの納豆あえ	かつおぶし　みそ　納豆	芽ひじき			小松菜	キャベツ
	冬野菜のみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし	里芋		人参　ねぎ	こんにゃく　白菜　大根　ごぼう
15 (金)	さつまいもカレー	豚肉　大豆		米　麦　さつまいも　カレーフレーク	油	人参　ケチャップ　小松菜	玉ねぎ　にんにく
	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク		三温糖	油	ブロッコリー	キャベツ　大根　コーン
18 (月)	ごはん			米　麦			
	さわらのみそマヨ焼き	さわら　みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	のりゴマ和え		もみのり		ごま	人参　ほうれん草	キャベツ　大根
	さといものみそ汁	豆腐　みそ	わかめ	里芋		人参	白菜
19 (火)	ごはん			米　麦			
	手作りフライドチキン	鶏肉　コンソメ		片栗粉	油		
	グリーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	小松菜　ほうれん草　ブロッコリー	キャベツ
	冬野菜のコンソメスープ	カットベーコン		チキンスープ	油	人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜　かぶ
	お楽しみケーキ			お米deクリスマスケーキ			
20 (水)	ごはん			米　麦			
	とり肉のケチャップ炒め	鶏肉		片栗粉　三温糖　中濃ソース	油	トマト　ケチャップ	玉ねぎ　にんにく
	ひじきのマリネ	チキンハム	ひじき　チーズ	三温糖	油	ブロッコリー	キャベツ
	さつまいものシチュー	鶏肉　大豆　豆乳　コンソメ		さつまいも　片栗粉　チキンスープ	シチュールゥ　油	ほうれん草　人参	玉ねぎ
21 (木)	ごはん			米　麦			
	ぎょうざ(幼小2,中3)	スクールランチ餃子			油		
	わかめ入りナムル	チキンささみ	わかめ		ごま油	人参　ほうれん草	大根　キャベツ　もやし
	マーボー大根	豚肉　大豆　みそ		三温糖　清湯スープ　片栗粉	油　ごま油	人参　ねぎ	しょうが　にんにく　大根　しいたけ
22 (金)	ごはん			米　麦			
	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	しょうが　ごぼう　こんにゃく
	ゆずぴたし	かつおぶし				ほうれん草	大根　キャベツ　ゆず果汁
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ　みそ	煮干しだし			かぼちゃ　ねぎ	白菜　かぶ