



12月こんだてひょう

平成30年(2018) 12月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 鯖のおかか煮 レンコンのきんぴら 出雲冬野菜のみそ汁	4 パン チョコクリーム 牛乳 とうふのチーズ焼き 花野菜のサラダ かぶのスープ	5 ごはん 牛乳 小鯛のピリ辛ソースかけ 切り干しだいこんの炒め煮 むらくも汁 大好き☆出雲!	6 塩ラーメン ちゃんぽしごはん(中) 牛乳 若鶏のから揚げ わかめの中華和え	7 ごはん 牛乳 鯖の塩麹みそ焼き 甘酢あえ ぶた汁 
				
10 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き アーモンド和え はんぺんのみそ汁	11 おたのしみ献立 パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ポトフ おたのしみデザート	12 ごはん 牛乳 蒸しシュウマイ ナムル マーボー豆腐 幼小2こ 中3こ	13 おいしい出雲の一日 米粉かきあげうどん さつまいものかき揚げ ちゃんぽしごはん(中) 牛乳 大根のごま酢和え	14 チキンカレーライス 牛乳 オムレツ ヨーグルトサラダ
				
17 ごはん 牛乳 豚肉のドレッシングかけ 三色和え 春雨スープ	18 にんじこパン 牛乳 ミンチカツ ツナサラダ ABCスープ	19 ごはん 牛乳 魚の照り焼き かぶのかわり和え なめこのみそ汁 みかん 	20 クリームスパゲッティ ミニパン(小中) 牛乳 スパイシーチキン りっちゃんの元氣サラダ	21 冬至献立 ごはん 牛乳 鯖の柚庵焼き 納豆サラダ かぼちゃ入り すいとん汁  
				

今日の給食目標

寒さに負けない

食事をしよう



日に日に寒さが増し、かぜやインフルエンザがはやる季節になりました。1日3回のバランスのよい食事と、十分な睡眠で、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

風邪の予防に役立つ栄養素

たんぱく質 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める 肉類 魚介類 牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品 	ビタミンC 免疫力を高める じゃがいも プロッコリー キウイフルーツ みかん 柿 
ビタミンA のどや鼻など粘膜を保護する にんじん かぼちゃ ほうれん草 魚介類 レバー 	ビタミンB1 ビタミンB2 豚肉 玄米・胚芽米 卵 カレイ 大豆 ウナギ 牛乳 レバー 



※都合により献立を変更することがあります。