



# 12月こんだてひょう



令和元年(2019)12月発行  
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>2</b> ごはん 牛乳 鱈の香味フライ 大根と水菜のサラダ なめこのみそ汁 	<b>3</b> パン りんごジャム 牛乳 スパイシーチキン かあちゃんブロッコリーのサラダ コーンポターシュ	<b>4</b> 幼1小2中3 手巻きずし 卵焼き&ウインナー ツナマヨきゅうり 手巻きのり 牛乳 豆腐のすまし汁	<b>5</b> 塩ラーメン ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 豚肉のから揚げ わかめの中華和え	<b>6</b> ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 津田かぶの酢のもの かきたま汁 みかん
<b>9</b> ビビンバ ごはん 焼き肉 ナムル 牛乳 ワンタンスープ	<b>10</b> セルフバーガー 丸パン ハンバーグ玉ねぎソース カラフルサラダ スライスチーズ(中) 牛乳 ミネストローネ	<b>11</b> ごはん 牛乳 さんまのおろしソース おひたし さつまいものみそ汁 	<b>12</b> カレーうどん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 エビカツ 甘酢和え 豆乳プリン	<b>13</b> ごはん 牛乳 秋鮭の塩焼き かわりあえ 煮込みおでん 
<b>16</b> ハヤシライス 牛乳 オムレツ グリーンサラダ	<b>17 お楽しみこんだて</b> にんじんっこパン 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃんのげんきサラダ ABCスープ お楽しみデザート	<b>18</b> ごはん 牛乳 パオシュウ(幼1小中2) バンバンジー 厚揚げの中華煮	<b>19</b> ブロッコリーの クリームスパゲッティ ミニパン(小中) 牛乳 さごしのハーブ焼き コーンサラダ	<b>20 おいしい出雲の一日</b> ごはん 牛乳 豚肉の白ネギソース 西浜いものホクホクサラダ 出雲の野菜でおみそ汁 
<b>23 冬至こんだて</b> ごはん 牛乳 揚げ豆腐のきのこあんかけ かぶのゆずドレッシングあえ かぼちゃ入り すいとん汁 	<b>24</b> 黒糖パン 牛乳 米粉グラタン 生野菜 1食ドレッシング チンゲンサイと卵のスープ	<b>25</b> ごはん 牛乳 豚肉の香り焼き 納豆サラダ のやきのみそ汁 	※都合により献立を変更することがあります。  	

## 今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう!

## 風邪に負けない体をつくろう!

風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



冬場は、ノロウイルスの発生が多くなります。

気をつけましょう!

### ノロウイルス対策



# 食品のほたらき

おもに体をつくる  
もとになる食品



おもに体の調子を  
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの  
もとになる食品



エネルギー  
(上段)  
幼稚園  
(中段)  
小学校  
(下段)  
中学校

2月	牛乳 アジ とりにく なまあげ あじふんまつ みそ	だいこん みずな にんじん あおじそ パセリ なめこ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら	504 611 789
3火	牛乳 とりにく ベーコン	ブロッコリー きゃべつ にんじん スイートコーン たまねぎ パセリ こまつな	パン りんごジャム さとう あぶら バター じゃがいも	500 652 805
4水	牛乳 たまご ウィンナー まぐろみずに とうふ のり	きゅうり きゃべつ にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ さとう あぶら マヨネーズ でんぷん	484 656 828
5木	牛乳 やきふた かまぼこ ぶたにく わかめ たまご	にんじん にんにく チンゲンサイ しなちく もやし しょうが きゃべつ きゅうり	ちゅうかめん こめ (中) ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ でんぷん	521 637 884
6金	牛乳 あかうお みそ たまご とうふ	かぶ つだかぶ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ みかん ねぎ	こめ さとう あぶら でんぷん	479 604 779
9月	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ	こめ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ あぶら	495 617 778
10火	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン たいす チーズ (中)	たまねぎ レタス にんじん パプリカ カリフラワー トマト セロリー グリーンアスパラガス	パン パンこ でんぷん じゃがいも マカロニ ドレッシング	480 602 831
11水	牛乳 さんま とうふ みそ あぶらあげ あじふんまつ かつおぶし	だいこん ほうれんそう きゃべつ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さつまいも	509 710 896
12木	牛乳 ぶたにく かまぼこ えび ハム わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり だいこん	うどん こめ (中) あぶら こむぎこ パンこ さとう 豆乳プリン	514 606 850
13金	牛乳 サケ とりにく うずらたまご さつまあげ こんぶ みそ なまあげ	きゃべつ きゅうり うり なす にんじん こんにゃく れんこん だいこん	こめ さといも さとう	490 622 802
16月	牛乳 ぎゅうにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト きゅうり きゃべつ レタス レモン	こめ あぶら でんぷん さとう	484 633 787
17火	牛乳 とりにく チーズ (小中) ハム こんぶ かつおぶし ウィンナー	きゃべつ きゅうり トマト にんじん スイートコーン パセリ たまねぎ セロリー しめじ	パン こむぎこ パンこ あぶら ケーキ さとう じゃがいも マカロニ あぶら	528 650 834
18水	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ	たまねぎ きゅうり きゃべつ パプリカ きくらげ だいこん しょうが にんじん はくさい きぬさや たけのこ	こめ こむぎこ ドレッシング ごま でんぷん ごまあぶら あぶら	482 644 801
19木	牛乳 とりにく なまクリーム さごし	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ スイートコーン エリンギ バジル	スパゲッティ パン (小中) バター ドレッシング オリーブあぶら	503 693 805
20金	牛乳 ぶたにく ハム あじふんまつ チーズ なまあげ みそ	ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ さつまいも	521 704 880
23月	牛乳 とうふ とりにく あじふんまつ みそ あぶらあげ	しめじ かぶ きゅうり ゆず かぼちゃ だいこん しいたけ ねぎ にんじん	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ドレッシング すいとん	483 620 783
24火	牛乳 とりにく チーズ さかなすりみ たまご	たまねぎ パセリ きゃべつ レタス にんじん エリンギ チンゲンサイ	パン くらさとう マカロニ こめこ バター ドレッシング ごま	532 646 793
25水	牛乳 ぶたにく なっとう あぶらあげ ハム のやき あじふんまつ みそ	しょうが にんにく きゃべつ にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ マヨネーズ じゃがいも	- - 842

## 12月22日は冬至です。

この日は一年のうちで太陽の出ている時間がいちばん短いといわれています。この日に、かぼちゃやこんにゃく、小豆粥を食べたり、ゆず湯に入る風習がありますね。給食ではメニューにかぼちゃを取り入れました。



## ～今月の地元産食材の紹介～

こめ、だいこん、みずな、ブロッコリー、チンゲン菜、白かぶ、白菜、さといもが出雲市産のものです。

