



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 ちゃんぼしごはん(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 マーボーどうふ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 幼小2こ 中3こ </div>	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 ちゃんぼしごはん(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 にんじっこパン 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 りっちゃんの元気サラダ	21 冬至献立 ごはん 牛乳 鮭の柚庵焼き 納豆サラダ かぼちゃ入り すいとん汁  

今月の給食目標


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。

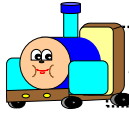
風邪の予防に役立つ栄養素

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  プロコラーゲン 柿 じゃがいも キウイフルーツ
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。

食品のはたらき



おもにからだをつくる
ものになるしょくひん



おもにからだのちようしを
ととのえるものになるしょくひん



おもにエネルギーの
ものになるしょくひん



幼稚園
小学校
中学校

3	月	牛乳 サバ ベーコン なまあげ あじふんまつ みそ かつおぶし	れんこん にんじん ピーマン はくさい だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぷん ごま さつまいも ごまあぶら	527 665 862
4	火	牛乳 ベーコン とうふ とりにく チーズ	たまねぎ にんじん かぶ しめじ ブロッコリー セロリー	パン ドレッシング チョコクリーム こむぎこ じゃがいも マヨネーズ マカロニ あぶら	536 639 806
5	水	牛乳 いわし さつまいも わかめ とうふ たまご あぶらあげ	パプリカ ピーマン にんにく きりぼしだいこん にんじん しいたけ インゲン たまねぎ こんにゃく えのきたけ	こめ こめこ さとう あぶら でんぷん	508 647 831
6	木	牛乳 ふたにく とりにく わかめ かまぼこ	チンゲンサイ スイートコーン にんじん ねぎ しなちく もやし にんにく きゃべつ きゅうり	ちゅうかめん こめ(中) ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	554 664 903
7	金	牛乳 サワラ こんぶ ふたにく とうふ みそ	きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう はくさい にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら こめこうじ	499 612 777
10	月	牛乳 ふたにく みそ かまぼこ とうふ あぶらあげ あじふんまつ	ほうれんそう きりぼしだいこん きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ	こめ ごま さとう アーモンド	508 617 794
11	火	牛乳 とりにく ハム チーズ ふたにく	きゅうり にんじん いんげん きゃべつ たまねぎ はくさい ブロッコリー レタス エリンギ	パン じゃがいも マーマレード マカロニ あぶら マヨネーズ パンこ さとう イチゴプリン	507 604 803
12	水	牛乳 ふたにく たまご ハム みそ とうふ	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう きゃべつ ねぎ しいたけ にんじん	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	529 659 845
13	木	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご ちくわ ほたて ハム	ねぎ しいたけ たまねぎ りんご ごぼう しゅんぎく にんじん だいこん きゅうり	うどん こめ(中) こむぎこ さとう あぶら さつまいも ながいも	502 600 855
14	金	牛乳 とりにく だっしふんにゅう たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく アロエ りんご だいこん きゅうり グリッピース バナナ みかんかんづめ ももかんづめ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま マヨネーズ	551 717 891
17	月	牛乳 ふたにく とりにく	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ だいこん	こめ さとう ごま こむぎこ こめこ パンこ ごまあぶら あぶら ドレッシング はるさめ	501 635 807
18	火	牛乳 ふたにく とりにく まぐろみずく ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ スイートポテト きゅうり にんじん グリーンアスパラ しめじ	パン こむぎこ パンこ でんぷん さとう ドレッシング マカロニ じゃがいも	499 611 800
19	水	牛乳 はまち なまあげ あじふんまつ みそ わかめ	かぶ とうふ だいこん れんこん なめこ たまねぎ にんじん こまつな みかん きゅうり	こめ さとう ごま あぶら	509 628 804
20	木	牛乳 ベーコン とりにく ハム こんぶ かつおぶし なまクリーム	たまねぎ にんじん きゃべつ エリンギ ブロッコリー スイートポテト トマト きゅうり	スパゲッティ パン(小中) バター さとう あぶら オリーブあぶら	521 731 885
21	金	牛乳 サケ なつとう ハム みそ とりにく あぶらあげ あじふんまつ	ゆず きゃべつ ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ	こめ こむぎこ でんぷん マヨネーズ	508 631 815

～今日の地元産食材の紹介～
米、牛乳、味噌、米粉、小松菜、
チンゲンサイ、さつまいも、ブロッ
コリー、たけのこ、きゃべつ、大根、
しいたけは出雲市産のものです。



作ってみませんか♪

三色あえ(5人分)・・・人気の和え物です

材料)
もやし 100g
ほうれん草 150g
にんじん 40g
白いりごま 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ2

作り方)

- ① もやしはゆでて、ほうれん草もゆでて冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは千切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ ゆでた野菜にごま、ごま油、しょうゆ、砂糖を加えて味つけをする。
※ほうれん草は小松菜やチンゲンサイに代えてもよいでしょう。
ごま油の香りが食欲をそそります!

