



12月こんだてひょう



令和元年(2019)12月発行
出雲市立多伎学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモン酢かけ ごまあえ 小松菜のみそ汁	3 わかめごはん 牛乳 おでん じゃこ入りおひたし みかん	4 スープパグティ 牛乳 白身魚の タルタルソース焼き コーンサラダ おからドーナツ	5 ふきよせごはん 牛乳 鱈の香味フライ かぶの浅漬け 手まりふのおすまし	6 チョコチップパン 牛乳 オムレツの トマトソースかけ 水菜サラダ 冬野菜の クリームシチュー
9 ごはん 牛乳 鶏肉の元気モリモリ揚げ レンコンのきんぴら ぶた汁	10 キムチチャーハン 牛乳 さわらの白みそかけ 五目ナムル 春雨スープ	11 カレーうどん 牛乳 鮭の彩ソース焼き 西浜芋のサラダ バナナ	12 ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ (2ケ) 豚肉と大根の炒め煮 さつまいのみそ汁	13 丸パン 牛乳 スパイシーチキン コールスローサラダ パンプキンポタージュ
16 ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 しろあえ けんちん汁	17 ごはん 牛乳 揚げ豚とキャベツの 炒めもの おろしあえ とうふだんごのみそ汁	18 おいしい出雲の一日 年越しそばorうどん 牛乳 まめなかきあげ りっちゃんの元気サラダ 三色大福	19 チキンカレー 牛乳 赤魚のレモンオイル焼き グリーンサラダ	20 セレクト給食 パン マーガリン 牛乳 もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ チョコorホワイトケーキ
23 ごはん 牛乳 生干しカレーのからあげ チンゲン菜のナムル かぼちゃのみそ汁 みかん	24 ごはん 牛乳 豚肉のおいしい唐揚げ かわりあえ のっぺい汁 プリン	<p>※都合により献立を変更することがあります。</p> <p>1月は、9日から給食が始まりま</p> <p>よいお年を</p>		

こんげつ きゅうしゆく もくひょう
今月の給食目標
さむ まま しよくじ
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息、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。



ふゆば 冬場は、ノロウイルスの発生が多くなります。

き 気をつけましょう!



たべもののほたらき



日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ 体をつくる</small>	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>からだ 体の調子をととのえる</small>	おもにエネルギーのもとになるとなる食品 <small>からだ 熱や力のもとになる</small>	エネルギー (キロカロリー)
2	月	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	(小) 644 (中) 837
3	火	牛乳 わかめ とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ うずらたまご あぶらあげ ちりめんじゃこ	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう もやし みかん	こめ さといも こんにゃく さとう ごまあぶら	(小) 652 (中) 855
4	水	牛乳 ベーコン しろみぎかな たまご おから たまご スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しめじ セロリー パセリ キャベツ レッドキャベツ コーン リボンレタス	スパゲッティ マヨネーズ ドレッシング こむぎこ さとう あぶら グラニューとう	(小) 631 (中) 753
5	木	牛乳 とりにく アジ こんぶ かつおぶし とうふ かまぼこ	ほししいたけ にんじん たけのこ キヌサヤ かぶ きゅうり かいわれだいこん	こめ くり こんにゃく あぶら なまふ	(小) 621 (中) 760
6	金	牛乳 たまご ロースハム ベーコン	トマト たまねぎ みすな はくさい きゅうり あかピーマン かぶ にんじん カリフラワー ブロッコリー	パン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも チョコチップ	(小) 716 (中) 894
9	月	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん あかピーマン ピーマン だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら こんにゃく ごま	(小) 681 (中) 878
10	火	牛乳 ぶたにく さわら みそ やきぶた ほたてかいばしら	はくさいキムチ あかピーマン たまねぎ いんげん きゅうり もやし きくらげ しいたけ にんじん チングサイ キャベツ	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	(小) 627 (中) 766
11	水	牛乳 とりにく しろさけ チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	うどん あぶら マヨネーズ こめこ ごま さつまいも	(小) 666 (中) 795
12	木	牛乳 シシャモ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん いんげん えのきたけ チングサイ ねぎ	こめ こむぎこ こめこ あぶら さとう さつまいも	(小) 631 (中) 805
13	金	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん あかたまねぎ リボンレタス たまねぎ コーン エリンギ かぼちゃ パセリ	パン ドレッシング バター	(小) 649 (中) 803
16	月	牛乳 さんま とうふ とりにく	ほうれんそう にんじん しめじ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ こんにゃく さとう ごま さといも ごまあぶら	(小) 654 (中) 796
17	火	牛乳 ぶたにく のやき わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ あかピーマン ピーマン だいこん きゅうり コーン にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ チングサイ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう しらたまご	(小) 646 (中) 832
18	水	牛乳 とりにく かまぼこ だいす ちくわ たまご ロースハム こんぶ かつおぶし	ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ きゅうり トマト コーン	そば うどん さつまいも こむぎこ さとう あぶら だいふく	(小) 642 (中) 750
19	木	牛乳 とりにく スキムミルク あかうお	たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり リボンレタス	こめ あぶら じゃがいも さとう	(小) 652 (中) 843
20	金	牛乳 ロースハム かつおぶし ベーコン	ブロッコリー コーン きゅうり あかピーマン たまねぎ エリンギ リボンレタス にんじん	パン さとう あぶら じゃがいも ケーキ	(小) 686 (中) 855
23	月	牛乳 ほしカレー やきぶた さつまあげ とうふ みそ	キャベツ チングサイ きくらげ かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ みかん	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	(小) 617 (中) 781
24	火	牛乳 ぶたにく ちくわ とうふ	キャベツ きゅうり ふくじんづけ ごぼう ほししいたけ にんじん ねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら さといも こんにゃく プリン	(小) 708 (中) 879

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。