

大好き☆出雲! 12月こんだてひょう



平成30年12月発行
出雲市立多伎学校給食センター

今月の目標

寒さに負けない
食事をしよう!



今月の出雲産食材
米、牛乳、米粉、大根、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう
さつまいも、こまつな、かぶ

月	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 はまちのてりやき ほだいこんにももの 干し大根の煮物 すいとん	4 ごもくごはん  牛乳 ぶたにく 豚肉のおいしいからあげ だいこん 大根なます ゆば 湯葉のおすまし	5 ちから 力うどん 牛乳 ちくわの磯辺あげ ごぼうサラダ ヨーグルト	6 ごはん 牛乳 いわしのトマトに煮 ポテトサラダ ぶたじり  りんご	7 パイナップル  牛乳 パンネのミートソースやき こんにゃくサラダ かぶと白菜のスープ
10 ごはん 牛乳 さんまのおろしソースかけ かぶの浅漬け のっぺい汁	11 ごはん 牛乳 ぶた 豚キムチ ちゅうか 中華サラダ ワンタンスープ  バナナ	12 塩ラーメン 牛乳 とりにく からや 鶏肉の辛み焼き ハンサンスー  おからドーナツ ココア味 	13 ごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 マカロニサラダ さといものみそ汁	14 りんごパン 牛乳 こめ 米粉グラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ
17 わかめごはん  牛乳 さけ ゆうあんや 鮭の幽霊焼き レンコンのきんぴら けんちん汁	18 ごはん 牛乳 ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き ツナサラダ とうふだんごのみそ汁	19 おいしい出雲の一日 としこ 年越しそばorうどん 牛乳 まめなかきあげ ほだいこん 干し大根のごますあえ あずき 蒸パン 	20 ごはん 牛乳 さごしの白みそかけ にしはまいも 西浜芋のサラダ はくさいのみそ汁	21 お楽しみ献立 キャロットパン 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ やさい 野菜スープ チョコorストロベリーケーキ 

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月の行事があります。食べすぎや栄養の偏りが心配です。野菜をしっかりと、風邪にかからないようにしましょう。

寒くて、運動不足になりやすい時期です。早寝、早起き、適度な運動に心がけ、楽しい冬休みにしましょう。



冬休みの食生活 4か条

1 早寝・早起き・朝ごはん 

3 食べ過ぎに気をつける 

2 野菜をしっかりと食べる 

4 適度に体を動かす 

冬が旬! 

体重もチェック! 

1月は、9日から始まります!

よいお年を 

たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
3 月	牛乳,はまち,さつまあげ あぶらあげ,みそ	ほしだいこん,にんじん,キヌサヤ,かぶ はくさい,ねぎ,ごんにゃく,	こめ,むぎ,さとう,あぶら,ごま すいとん,さつまいも	661 830
4 火	牛乳,とりにく,あぶらあげ,ぶたにく ゆば,はんぺん	にんじん,ほししいたけ,ごぼう,えだまめ キヌサヤ,だいこん,きゅうり,たまねぎ しめじ,かいわれだいこん	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ,ごま	685 845
5 水	牛乳,とりにく,かまぼこ,あぶらあげ ちくわ,たまご,あおのり,ロースハム ヨーグルト	ほししいたけ,たまねぎ,ねぎ,ごぼう きゅうり,キャベツ,にんじん	うどん,さとう,こむぎこ,あぶら ごまあぶら,ごま	637 784
6 木	牛乳,いわし,ロースハム あぶらあげ,みそ	きゅうり,キャベツ,あかたまねぎ,にんじん だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,りんご ごんにゃく	こめ,むぎ,じゃがいも,マヨネーズ	660 818
7 金	牛乳,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ チーズ,ロースハム,たまご	たまねぎ,しめじ,ごんにゃく,きゅうり あかピーマン,レタス,コーン,かぶ はくさい,チンゲンサイ	パン,パンネ,さとう,ごまあぶら,ごま ドライパン	634 790
10 月	牛乳,さんま,こんぶ,かつおぶし ちくわ,とうふ	だいこん,かぶ,きゅうり,にんじん,ごぼう ほししいたけ,ねぎ,ごんにゃく	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう さといも,でんぶん	693 857
11 火	牛乳,ぶたにく,やきぶた	たまねぎ,キムチ,あかピーマン,にら チンゲンサイ,もやし,にんじん バナナ	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう	655 815
12 水	牛乳,やきぶた,とりにく,ロースハム おから,たまご,なまクリーム	にんじん,もやし,ねぎ,ホールコーン,キャベツ きゅうり,きくらげ	ちゅうかめん,ごまあぶら,さとう,はるさめ こむぎこ,あぶら,こなさとう	697 876
13 木	牛乳,ロースハム,とうふ あぶらあげ,みそ	だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ コーン,はくさい,こまつな	こめ,むぎ,さとう,マカロニ ごま,さといも	669 810
14 金	牛乳,ベーコン,とりにく,チーズ ロースハム,かつおぶし,ベーコン	たまねぎ,ブロッコリー,ホールコーン,きゅうり あかピーマン,エリンギ,リボンレタス	パン,マカロニ,こめこ,バター,さとう あぶら,じゃがいも	679 850
17 月	牛乳,わかめ,しろさけ,ぎゅうにく とりにく,とうふ	ゆず,れんこん,にんじん,ピーマン,だいこん ごぼう,ほししいたけ,ねぎ,ごんにゃく	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう ごま,さといも	608 776
18 火	牛乳,ぶたにく,とうふ あぶらあげ,みそ	しょうが,はくさい,きゅうり,にんじん コーン,だいこん,ごぼう,ねぎ	こめ,むぎ,マヨネーズ,しらたまこ	650 825
19 水	牛乳,とりにく,かまぼこ,だいす ちくわ,たまご,ツナ,あずき	しいたけ,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ごぼう いんげん,ほうれんそう,きゅうり ほしだいこん,キャベツ	そば,うどん,さつまいも,こむぎ,こさとう ごま,あぶら,ホットケーキミックス	623 773
20 木	牛乳,さわかみ,みそ,ロースハム あぶらあげ,とうふ,みそ	キャベツ,きゅうり,にんじん,はくさい たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,さつまいも ドレッシング,マヨネーズ	671 837
21 金	牛乳,とりにく,ベーコン	レタス,キャベツ,きゅうり,リボンレタス,かぶ にんじん,しめじ,チンゲンサイ	パン,こむぎこ,こめこ,あぶら さとう,ケーキ	764 920

※都合により献立を変更することがあります。

そば



おお 大みそかといえは、「年越しそば」ですが、江^{えど}戸^{じだい}時^{ちゅう}代^{ちゅう}中^き期^きから食^たべ^られ^てい^ます。
そばみだいに、ほ^そな^がく^{じゅ}め^いの^の 寿命^{じゆめい}が延^のび^ます^よう^にと願^{ねが}っ^て食^たべ^たよ^うです。そばの^{おも}な^{せい}ぶん^{ぶん}は、エ^ネル^ギー^になる
たん^すい^かぶ^つ、お^お炭^{すす}水^{すい}化^か物^{ぶつ}が^おお^おい^いです^が、たん^ぱく^し質^{しつ}や^びた^みん^びB¹や^B2^など^もを^もこ^もい^ます。な^がの^けん^はつ^しょう^ち 長^な野^の県^{けん}が^はつ^しょう^ちの^ち地^だだ^{らう}です。

日本三大そば

わんこそば(岩手県)



一口大に小分
けたそばを
「わんこ(お
わん)」に入
れて薬味とと
もに味わう

戸隠そば(長野県)



「ぼっち盛
り」と呼ば
れる盛り付
けが特徴。
薬味に「戸
隠大根」を
使う。

出雲そば(島根県)



そばの実を皮
ごとひいて作
るので、色が
黒く香り高い。
割子(重箱)
に盛り付ける。