

大好き☆出雲! 12月こんだてひょう



平成30年12月発行
出雲市立多岐学校給食センター

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 干し大根の煮物 すいとん	4 ごもくごはん 牛乳 豚肉のおいしいからあげ 大根なます 湯葉のおすまし	5 ちから カうどん 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 いわしのトマト煮 ポテトサラダ ぶた汁 りんご	7 パンパン 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 豚キムチ 中華サラダ ワンタンスープ バナナ	12 塩ラーメン 牛乳 鶏肉の辛み焼き パンサンスー 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 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 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 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 年越しそばorうどん 牛乳 まめなかきあげ 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 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 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。



1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかりと食べる

冬が旬!

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気を付ける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす

1月は、9日から始まります!

