



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 スープスパゲティ 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 ぶきよせごはん 牛乳 鰯の香味フライ かぶの浅漬け 手まりぶのおすまし	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 鶏肉の元氣モリモリ揚げ 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 西洋芋のサラダ バナナ	12 ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ (2ヶ) 豚肉と大根の炒め煮 さつま芋のみそ汁	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 りっちゃんの元氣サラダ 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 せし外給食 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 生手しかりのからあげ 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</p> <p>よいお年を</p>		

今月の給食目標
寒さに負けない食事をしよう!

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!



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。

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の
手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり
食べよう

十分な休息

早寝・早起きを
心がけよう

適度な運動

外で元気に体を
動かそう

