



12月こんだてひょう



令和2年(2020) 12月発行
出雲市立 出雲 学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 鶏肉の香味揚げ 中華あえ	2 ごはん 牛乳 かわいいのから揚げ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	3 カレーライス 牛乳 ベークドウィンナー (幼・小2こ、中3こ) レタスのサラダ	4 パン いちごジャム 牛乳 さけの レモンペッパー焼き かあちゃんブロッコリーの サラダ パンプキンスープ
	7 さばそぼろごはん 牛乳 納豆サラダ 豚汁	8 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 豚肉の竜田揚げ アーモンドあえ	9 出雲市共通献立 ごはん 牛乳 鶏肉の いちじくソース焼き 西浜いものサラダ 出雲しいたけのみそ汁	10 ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ もやしのナムル 厚揚げの中華煮
14 ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き おひたし じゃがいものみそ汁	15 クリームスパゲッティ ミニパン (幼なし) 牛乳 ホキのバジルフライ コーンサラダ	16 ごはん 牛乳 沖ぶりの照り焼き 津田かぶのすのもの かきたま汁	17 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 豚肉の 白ねぎソースかけ 水菜のサラダ 小松菜入りみそ汁	18 お楽しみ献立 黒糖パン 牛乳 オムレツ りっちゃんの元気サラダ ABCスープ ケーキ
21 冬至献立 ごはん 牛乳 揚げだしとうふの あんかけ (幼・小1こ、中2こ) 大根のごまマヨあえ かぼちゃのみそ汁	22 カレーうどん おむすび(幼なし) 牛乳 うの花コロッケ 海そうサラダ	23 ごはん 牛乳 焼きししゃも (幼1こ、小・中2こ) かわりあえ おでん	24 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじき入りサラダ とうふのすまし汁 りんご	手洗いのポイント

今月の給食目標

寒さに負けずに残さず食べよう

寒さが本格的になり、体調を崩しやすい季節になりました。風邪などを予防するには、手洗い・うがいをしっかりとするとともに、体の抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事を残さず食べ、早寝・早起きを心がけましょう。



※都合により献立を変更することがあります。



体力をつける

おもに体をつくるもとになる食べ物



抵抗力をつける

おもに体の調子をととのえる食べ物



体をあたためる

おもにエネルギーのもとになる食べ物



食 品 の は た ら き

おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの
もとになる食品



幼稚園
小学校
エネルギー
(キロカロリー)

1	火	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく わかめ たまご	スイートコーン もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん ちゅうかめん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	531 694 847
2	水	ぎゅうにゅう かれい あつあげ あじ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま じゃがいも	522 638 795
3	木	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく レタス きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	561 681 877
4	金	ぎゅうにゅう さけ	レモン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ	パン いちごジャム あぶら ドレッシング バター こむぎこ なまクリーム	535 662 799
7	月	ぎゅうにゅう さば おから なつとう ハム みそ ぶたにく とうふ	グリンピース にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう マヨネーズ さつまいも	566 695 843
8	火	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく はくさい ほうれんそう	ごはん うどん でんぷん あぶら アーモンド	499 662 810
9	水	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あじ みそ	きゅうり スイートコーン しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん いちじくジャム さつまいも マヨネーズ	542 674 846
10	木	ぎゅうにゅう はたはた ぶたにく あつあげ	きゅうり もやし にんじん だいこん はくさい たけのこ きぬさや しょうが	ごはん でんぷん パンこ あぶら さとう ごまあぶら	531 648 816
11	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ レタス パプリカ きゅうり にんじん かぶ チンゲンサイ	パン でんぷん ドレッシング	495 647 808
14	月	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ あじ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	509 621 791
15	火	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	パイナップル たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ パジル キャベツ スイートコーン	パン さとう スパゲッティ バター こむぎこ パンこ こめこ あぶら	509 651 795
16	水	ぎゅうにゅう おきぶり たまご とうふ	かぶ きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	538 661 829
17	木	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ あつあげ あじ みそ	ねぎ みずな だいこん にんじん こまつな たまねぎ	ごはん さとう でんぷん ごま ドレッシング	520 637 806
18	金	ぎゅうにゅう たまご ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ エリンギ はくさい	パン しろざとう あぶら さとう マカロニ ケーキ	586 719 853
21	月	ぎゅうにゅう とうふ ハム あぶらあげ あじ みそ	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま マヨネーズ	508 629 798
22	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから ひじき わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう キャベツ	ごはん うどん こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パンこ ごま ドレッシング	533 674 838
23	水	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく さつまあげ たまご こんぶ みそ	キャベツ きゅうり だいこん なたまため しそ なす れんこん こんにゃく にんじん	ごはん さといも さとう	483 627 816
24	木	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ひじき とうふ	キャベツ きゅうり スイートコーン たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ りんご	ごはん でんぷん さとう ごま ドレッシング	549 652 835

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、水菜、さつまいも(西浜いも)、さといも、パプリカ、ブロッコリー、しいたけ、だいこん、かぶ が出雲市産のものです。



※ 学校給食では、幼稚園は490キロカロリー、小学校中学年は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。