



令和2年12月給食写真

出雲市立 出雲 学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 	2 	3 	4
	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	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	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	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	8	9 出雲市共通献立	10	11
さばそぼろごはん 牛乳 納豆サラダ 豚汁	ごぼううどん おむすび(幼なし) 牛乳 豚肉の竜田揚げ アーモンドあえ 	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 	ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ もやしのだんご 厚揚げの中華煮	セルフバーガー 丸パン ハンバーグの 玉ねぎソースか パプリカのサラダ 牛乳 かぶのスープ
14	15	16	17 おいしい出雲の一日	18 お楽しみ献立
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	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	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 	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	黒糖パン 牛乳 オムレツ りっちゃんの元気サラダ エビソープ ABCスープ ケーキ

月	火	水	木	金
21 冬至献立	22	23	24	
				
ごはん 牛乳 あげだしとうふの 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	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	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	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	

今日の給食目標
寒さに負けないように残さず食べよう

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。

体力をつける
おもに体をつくるものになる食べ物



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



※都合により献立を変更することがあります。

