



12月こんだてひょう



大好き☆出雲!

令和6年(2024)12月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばの塩こうじみそ焼き <small>にしはま</small> 西浜いものサラダ <small>とうふ</small> 豆腐のすまし汁	3 <small>ごちく</small> 五目うどん おむすび <small>(小・中)</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こ</small> 小いわしの米粉あげ <small>ほ だいこん す ち</small> 切り干し大根の酢の物	<small>みなみちゅうきぼうこんだて</small> 4【南中希望献立】 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 チーズ入りささみフライ <small>(小・中)</small> ささみフライ <small>(幼)</small> りっちゃんの元気サラダ <small>ぶたじ</small> 豚汁	5 ドライカレー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 レモンドレッシング サラダ わかめスープ 	6 パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉の バーベキューソースかけ コールスローサラダ <small>ふゆやさい</small> 冬野菜の クリームシチュー
<small>いすも しきょうつうこんだて</small> 9【出雲市共通献立】 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく ゆこう や</small> 鶏肉の柚香焼き ごま酢あえ さつまいものみそ汁 	10 ちゃんぼんめん おむすび <small>(小・中)</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あげぎょうざ <small>(幼・小2個、中3個)</small> <small>だいこん ちゅうか</small> 大根の中華サラダ	11【おいしい出雲の一日】 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉のスタミナ焼き <small>さんしよく</small> 三色あえ さといもと白ねぎの おでん	12 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>しろみざかな</small> 白身魚の レモンソースかけ カラフルサラダ ビーフンスープ	13 パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ハンバーグの ケチャップソースかけ <small>かんさい</small> 根菜サラダ <small>スーパー</small> ABCスープ
16 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さわらの竜田あげ おろしあえ <small>はくさい</small> 白菜のみそ汁 	17 スープパグェッティ おむすび <small>(小・中)</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ハムカツ キャベツのツナあえ	<small>たの こんだて</small> 18【お楽しみ献立】 ポークハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さけのバジル焼き グリーンサラダ チョコケーキ 	19 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 フライドチキン <small>はくさい</small> 白菜のごまあえ <small>いすも</small> 出雲しいたけのすまし汁 	<small>とうじこんだて</small> 20【冬至献立】 パン りんごジャム <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ふうみや</small> ホキのカレー風味焼き <small>はなやさい</small> 花野菜のかんきつサラダ かぼちゃのポターージュ 
23 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あじの香味フライ 和風サラダ <small>いすも</small> 出雲のかぶの のっぺい汁 	24 キムチうどん おむすび <small>(小・中)</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 厚焼きたまご もやしのナムル	12/9(月) お米  <p>いすましの 田んぼで 農産物などを 使わずに 作った お米「トキを 育てる お米」です。 出雲市では、トキの 放鳥を 目指して、トキが 生息できる エサ場作りや 環境に やさしい 農業を 広める 活動をしています。</p>		 出雲市トキイメージキャラクター 「ミコトッキー」

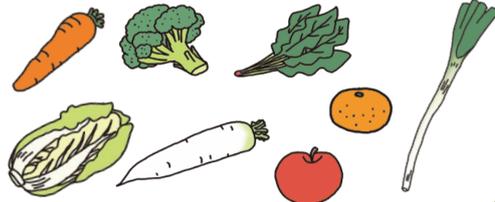
※都合により献立を変更することがあります。

こんげつ もくひょう
 ~今月の目標~
 さむさに負けないよう残さず食べよう

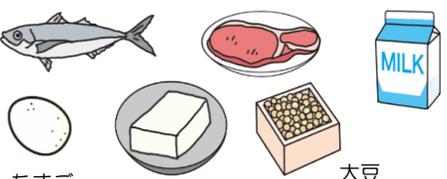
さむさに負けないような体をつくるためには
 すき嫌いなくいろいろな食べ物を食べましょう。



野菜や果物でかぜに負けない
 抵抗力をつけよう!(ビタミンA・C)



おかずをしっかり食べて
 体力をつけよう!(たんぱく質)



ほかほか
 体を温めよう!(脂質)



※とりすぎには注意しよう

食品のはたらき

**おもに体をつくる
もとなる食品**

**おもに体の調子を
整えるもとなる食品**

**おもにエネルギーの
もとなる食品**

幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

2月	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とうふ	きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	ごはん さつまいも マヨネーズ	555 700 845
3火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし わかめ	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ しょうが	うどん ごはん あぶら さとう	401 601 733
4水	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく チーズ(小・中) ハム こんぶ かつおぶし みそ	しょうが(小・中) にんにく(小・中) キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら でんぷん(幼) さとう さといも	506 655 794
5木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐる わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく レタス きゅうり レモン スイートコーン たけのこ もやし こまつな	ごはん あぶら さとう	451 569 724
6金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが りんご レモン かぶ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ はくさい ほうれんそう	パン さとう ドレッシング でんぷん あぶら バター こむぎこ	534 687 848
9月	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	ゆず キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま さつまいも	471 600 759
10火	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ひじき	ほししいたけ にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんにく なら だいこん もやし	ちゅうかめん ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう こむぎこ ドレッシング	430 607 762
11水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ うずらたまご	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら さといも	527 659 835
12木	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	レモン レタス パプリカ きゅうり スイートコーン たけのこ たまねぎ にんじん こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう ドレッシング ビーフン	470 594 752
13金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐる ベーコン	たまねぎ トマト にんにく しょうが スイートコーン グリンピース にんじん ごぼう れんこん きゅうり さやいんげん	パン さとう ドレッシング ごま マカロニ じゃがいも	495 666 832
16月	ぎゅうにゅう さわら のやき あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	490 620 784
17火	ぎゅうにゅう とりにく ハム まぐる	にんにく たまねぎ しめじ トマト セロリ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	スパゲッティ ごはん あぶら さとう パンこ ごま	450 656 760
18水	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト パセリ バジル レタス キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう こむぎこ ドレッシング チョコケーキ	604 732 900
19木	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	にんにく はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま	455 579 730
20金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんじん スイートコーン たまねぎ かぼちゃ	パン りんごジャム パンこ ドレッシング バター こむぎこ あぶら さとう	526 671 818
23月	ぎゅうにゅう あじ わかめ とりにく あつあげ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん かぶ ほししいたけ こまつな	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま あぶら ドレッシング	467 593 747
24火	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ たまご	にんじん はくさい はくさいキムチ しめじ ねぎ もやし こまつな	うどん ごはん あぶら さとう ごまあぶら	383 563 684

～今月の出雲市産食材の紹介～
米、牛乳、さといも、かぶ、こまつな、大根、チンゲンサイ、
パプリカ、ブロッコリー、しいたけ、西浜いも、白ねぎ



ドライカレー

作ってみよう！給食メニュー！

〈材料〉 4人分	
あいびき肉(牛・豚) 220g	
*鶏ひき肉を混ぜてもよい	
たまねぎ 120g(中1/2個)	A
にんじん 40g	
グリンピース 20g	
サラダ油 小さじ1/2	
おろしにんにく 小さじ1/4	
	さとう 小さじ1
	ウスターソース 小さじ2
	ケチャップ 大さじ1
	塩 小さじ1/5

- 〈作り方〉
- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくを入れて香りをだす。
 - ③ ひき肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
 - ④ グリンピースを入れる。
 - ⑤ Aで味をつける。
 - ⑥ 器にごはんとドライカレーを盛り付ける。

