



令和6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
2	3	4【南中希望献立】 <small>みなみちゅうきぼうこんだて</small>	5	6
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩こうじみそ焼き にしほ 西浜いものサラダ とうふ 豆腐のすまし汁	ごもく 五目うどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしの米粉あげ きり 切り干し大根の酢の物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ しょうちゅう (小・中) ささみフライ (幼) りっちゃんの元気サラダ ぶたじる 豚汁	ドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳 レモンドレッシング サラダ わかめスープ 	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の バーベキューソースかけ コールスローサラダ ふゆやさい 冬野菜の クリームシチュー
9【出雲市共通献立】 <small>いずみしきょうつうこんだて</small>	10	11【おいしい出雲の一日】 <small>いずみ いちにち</small>	12	13
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の柚香焼き ごま酢あえ さつまいものみそ汁	ちゃんぼんめん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ (幼・小2個、中3個) だいこん 大根の中華サラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き さんしよく 三色あえ さといも さといもと白ねぎの おでん	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 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	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの ケチャップソースかけ こんさい 根菜サラダ えーびー ABCスープ
16	17	18【お楽しみ献立】 <small>たのしみこんだて</small>	19	20【冬至献立】 <small>とうじこんだて</small>
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田あげ おろしあえ はくさい 白菜のみそ汁	スープパグッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ キャベツのツナあえ	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけのバジル焼き グリーンサラダ チョコケーキ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドチキン はくさい 白菜のごまあえ いずみ 出雲しいたけのすまし汁	パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのカレー風味焼き はなやさい 花野菜のかんきつサラダ かぼちゃのポタージュ

月	火	水	木	金
23	24	<div data-bbox="655 226 1246 555" style="border: 1px solid #f08080; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>12/9 (月) お米</p> <p>いすましない 出雲市内の田んぼで農薬などを使わずに作ったお米「トキを育ていすものお米」です。出雲市では、トキの放鳥を自指して、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> </div> <div data-bbox="1286 232 1469 472" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1246 483 1525 539" style="text-align: center;"> <p>出雲市トキイメージキャラクター 「ミコトッキー」</p> </div> <div data-bbox="914 645 1289 701" style="text-align: center;"> </div>		
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あじの香味フライ</p> <p>和風サラダ</p> <p>出雲のかぶののっぺい汁</p>	<p>キムチうどん</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>牛乳</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>もやしのナムル</p>			

～今月の目標～
寒さに負けないよう残さず食べよう

寒さに負けないじょうぶな体をつくるためには
好き嫌いを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)

おかずをしっかりと食べて
体力をつけよう! (たんぱく質)

ぽかぽか
体を温めよう! (脂質)

※とりすぎには注意しよう