

12月こんだてひょう



2018年12月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
3 パン きなこクリーム 牛乳 白身魚の レモンソースかけ ジャーマンポテト ポトフ	4 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれんそうの ごまマヨあえ だんご汁	5 ミートソース スパゲッティ 小型のアップルパン 牛乳 幼なし さつまいものごまフライ (幼小2ヶ、中3ヶ) グリーンサラダ	6 ごはん 牛乳 油淋鶏★ 三色あえ わかめスープ	7 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁
10 黒糖パン 牛乳 ハンバーグきのこソース レモンドレッシング サラダ コーンクリームスープ	11【塩津小希望献立】 たきこみごはん 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃんの元気サラダ ぶた汁 みかんタルト	12 とんこつラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 あげぎょうざ (幼小2ヶ、中3ヶ) 春雨と白菜のツナあえ★	13 とりそばろごはん 牛乳 アーモンドあえ 冬野菜のみそ汁	14 ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ いそかあえ かきたま汁
17【おたのしみ献立】 チーズパン 牛乳 ローストチキン カラフルサラダ マカロニスープ クリスマスデザート	18 ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ 小松菜のおかかあえ 厚揚げと白ねぎのみそ汁	19【セレクト給食・ おいしい出雲の一日】 出雲そば (うどんとのセレクト) おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごの唐揚げ 納豆サラダ	20 チキンカレーライス 牛乳 バイクドウィンナー (幼1ヶ、小中2ヶ) 海藻サラダ	21【冬至献立】 ごはん 牛乳 かれいの唐揚げ かぼちゃサラダ 肉だんごのみそ汁

都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです)

今月の出雲市産食材

米 牛乳 とうふ
油揚げ 厚揚げ
みそ さわら
白ねぎ パプリカ
青ねぎ トマト
チンゲンサイ
小松菜



《今月の目標》 寒さに負けない食事をしよう

だんだんと気温が下がり、これから本格的な冬がやってきます。寒くなると体調をくずしやすくなります。寒さに負けない体をつくるために、よく眠り、体をよく動かし、バランスのよい食事をしっかり食べましょう。

肉、魚、たまご、大豆製品などは、血や筋肉など体をつくるためには欠かせない食べ物です。



野菜や果物に多く含まれているビタミンには、風邪などを予防する働きがあります。

