



# 12月こんだてひょう



令和元年（2019）12月発行  
出雲市立平田学校給食センター

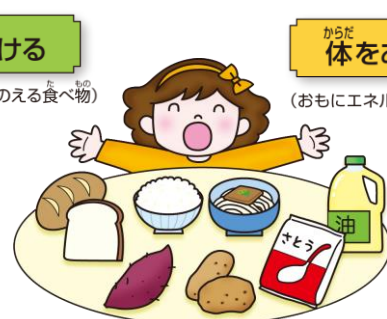
月	火	水	木	金
2 パン 牛乳 野菜入りメンチカツ★ マカロニサラダ ミネストローネ	3 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根とツナの ごますあえ じゃがいものみそ汁	4 ちゃんぽんめん おむすび (幼なし) 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ	5 【国富小学校希望献立】 カリカリ梅ごはん 牛乳 幼小はプチサイズです。 チーズ入りささみフライ (幼中1ケ、小2ケ) りっちゃんの元気サラダ ぶた汁 みかんクレープ	6 ごはん 牛乳 焼きししゃも (幼1ケ、小中2ケ) 野菜のこんぶあえ おでん
9 パン ブルーベリージャム 牛乳 とり肉のハーブ焼き レモンドレッシング サラダ 白菜のクリーム煮	10 ごはん 牛乳 ぶた肉のにらみそ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	11 トマトソース スパゲッティ 小型のココアパン (幼なし) 牛乳 白身魚のレモンソース 根菜サラダ	12【平田中学校 職場体験作成献立】 冬野菜のカレー 牛乳 さつまいものごまフライ (幼小2ケ、中3ケ) かあちゃんブロッコリー のごまあえ ヨーグルト	13 ごはん 牛乳 さわらの柚みそかけ 三色あえ むらくも汁
16 チーズパン 牛乳 白身魚のフライ 海藻サラダ クリームシチュー	17 ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 なめこのみそ汁	18【セレクト献立& おいしい出雲の一日】 そばとうどんのセレクト おむすび (幼なし) 牛乳 さばのおろしあんかけ ごまじゃこびたし	19 ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ 小松菜のおひたし だんご汁	20【冬至献立】 とりそぼろ丼 牛乳 かぼちゃサラダ のっぺい汁
23 アップルパン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース ジャーマンポテト ポトフ	24 わかめごはん 牛乳 さわらのソースあげ ツナサラダ 汁ビーフン★	※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。)		

## 今月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

空気が乾燥する冬は、風邪が流行しやすい時季です。風邪に負けない丈夫な体をつくるためには規則正しい生活を送り、好ききらいをせずに栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

そして手についたウィルスなどが口から入らないよう、食事の手洗いを忘れずに行いましょう。

### 寒さに負けない栄養を!



**今月の地元食材**

米 牛乳 とうふ 油あげ あつあげ  
さわら たまご トマト チンゲンサイ  
葉ねぎ 白ねぎ ブロッコリー きゅうり





# たべものののはたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>ちようし ととの</small>	からだ おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
2	月	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ウィンナー きんときまめ だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん パイナップル	パン あぶら マカロニ じゃがいも パンこ マヨネーズ	(幼) 496 (小) 652 (中) 782
3	火	ぎゅうにゅう さば まぐろ わかめ あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	(幼) 495 (小) 628 (中) 778
4	水	ぎゅうにゅう えび ぶたにく なるとかまぼこ ぶたにく	もやし にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん ちゅうかめん ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう	(幼) 472 (小) 650 (中) 814
5	木	ぎゅうにゅう ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく みそ チーズ とりにく とうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし トマト ごぼう こんにゃく うめ みかん	ごはん あぶら さとう さつまいも パンこ こめこ	(幼) 583 (小) 708 (中) 862
6	金	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ うずらたまご ししゃも	にんじん だいこん はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	(幼) 530 (小) 670 (中) 820
9	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん	パン ブルーベリージャム さとう あぶら じゃがいも	(幼) 498 (小) 624 (中) 753
10	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	にら ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん ごま さとう ごまあぶら	(幼) 534 (小) 655 (中) 847
11	水	ぎゅうにゅう ベーコン ほき とりにく	たまねぎ セロリー トマト パセリ ごぼう れんこん とうもろこし えだまめ	パン スパゲッティ さとう おりぶゆ こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ	(幼) 530 (小) 680 (中) 821
12	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい フロッコリー キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも じゃがいも パンこ	(幼) 511 (小) 705 (中) 882
13	金	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご わかめ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ゆず	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 525 (小) 666 (中) 828
16	月	ぎゅうにゅう チーズ ほき わかめ のり こんぶ とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ にんじん	パン あぶら じゃがいも	(幼) 468 (小) 629 (中) 773
17	火	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん なめこ たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	(幼) 513 (小) 626 (中) 796
18	水	ぎゅうにゅう とりにく さば かまぼこ ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ	そば(うどん) ごはん ごま こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 523 (小) 700 (中) 861
19	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん もち ごま	(幼) 523 (小) 683 (中) 854
20	金	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	さやいんげん かぼちゃ きゅうり えだまめ はくさい にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら さとう さといも でんぷん マヨネーズ	(幼) 529 (小) 654 (中) 837
23	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	りんご しめじ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ	パン さとう じゃがいも あぶら	(幼) 475 (小) 631 (中) 770
24	火	ぎゅうにゅう さわら まぐろ とりにく	キャベツ こまつな ほしいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ビーン マヨネーズ さとう	(幼) 550 (小) 695 (中) 867

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は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。

## ノロウイルス対策

