



12月こんだて写真



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	3	4	5 【国富小学校希望献立】	6
パインパン 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	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根とツナの ごますあえ ジャがいものみそ汁	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	カリカリ梅ごはん 牛乳 <small>幼小はプチサイズです。</small> 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	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	10	11	12【平田中学校 職場体験作成献立】	13
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	ごはん 牛乳 ぶた肉のらみそ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	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	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	ごはん 牛乳 さわらの柚みそかけ 三色あえ むらくも汁
16	17	18【セレクト献立& おいしい出雲の一日】	19	20【冬至献立】
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	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	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	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	とりそぼろ丼 牛乳 かぼちゃサラダ のっぺい汁
23	24	※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。)		
		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 300px;"> <p>今月の地元食材</p> <p>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</p> </div> </div>		
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	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★			

今月の給食自慢 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イルスなどが口から入らないよう、食事の前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!

体力をつける
(おもに体をつくる食べ物)



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
(おもにエネルギーとなる食べ物)



よいお年を