



12月こんだてひょう



令和2年(2020)12月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>三食キチンと 朝 昼 夕</p>	<p>1</p> <p>たきこみごはん 牛乳</p> <p>さわらのカレー揚げ 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>2</p> <p>スパゲッティ ミートソース</p> <p>小型のチーズパン (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ 花野菜のサラダ</p>	<p>3</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き ほうれんそうの ごまマヨあえ はんぺんのすまし汁</p>	<p>4</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さけの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 西浜いものみそ汁</p>
<p>7</p> <p>アップルパン 牛乳</p> <p>メンチカツ レモンドレッシング サラダ</p> <p>マカロニスープ みかんクレープ</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばの塩焼き アーモンドあえ ぶた汁</p>	<p>9</p> <p>たまごあんかけうどん おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>あじのソースフライ 三色あえ</p>	<p>10【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉の いちじくソース焼き 西浜いものサラダ 出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>11</p> <p>とりそぼろどんぶり 牛乳</p> <p>小松菜とチーズの のりじゃこあえ★ 春雨スープ</p>
<p>14</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>ハンバーグ きのこソースかけ グリーンサラダ 冬野菜のコンソメスープ</p>	<p>15</p> <p>【東小学校希望献立】</p> <p>ゆかりごはん 牛乳</p> <p>白身魚のフライ 納豆サラダ けんちん汁 みかん</p>	<p>16</p> <p>とんこつラーメン おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>シューマイ (幼小2ヶ、中3ヶ) 中華あえ</p>	<p>17</p> <p>チキンカレーライス 牛乳</p> <p>バイクドフランク 出雲パプリカのサラダ</p>	<p>18</p> <p>【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さわらのおろしあんかけ きんぴらごぼう 白ねぎと厚揚げのみそ汁</p>
<p>21【冬至献立】</p> <p>パン 牛乳</p> <p>りんごジャム とり肉のハーブ焼き 海藻サラダ パンプキンスープ</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばの照り焼き ごま酢あえ 肉だんごのみそ汁</p>	<p>23【お楽しみ献立】</p> <p>ほうれんそうの クリームスパゲッティ 小型のレーズンパン 牛乳</p> <p>さつまいものごまフライ (幼小2ヶ、中3ヶ) カラフルサラダ お楽しみデザート</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉の甘酢あん キャベツのツナあえ たまごと白菜の とろとろスープ★</p>	<p>今月の地元食材 米、牛乳、たまご、 油揚げ、厚揚げ、 とうふ、みそ、 さわら、パプリカ、 こまつな、葉ねぎ、 白ねぎ、しいたけ、 ブロッコリー、 チンゲンサイ、 西浜いも、 いちじくジャム</p>

※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)



今日の給食目標 寒さに負けないように残さず食べよう

寒さが本格的になり、体調を崩しやすい季節になりました。風邪などを予防するには、手洗い・うがいをしっかりとするとともに、体の抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事を残さず食べ、早寝・早起きを心がけましょう。

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)





たべものののほたらき



日	曜	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>からだ しょくひん</small>	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>からだ ちょうし しょくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>エネルギー しょくひん</small>	エネルギー (#カロリー)
1	火	ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう たけのこ こんにゃく こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま じゃがいも	(幼) 500 (小) 626 (中) 812
2	水	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース カリフラワー ブロッコリー キャベツ	パン スパゲッティ あぶら ドレッシング	(幼) 588 (小) 718 (中) 843
3	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム はんぺん とうふ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	ごはん ごま マヨネーズ	(幼) 511 (小) 646 (中) 829
4	金	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん はくさい こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さつまいも さとう	(幼) 518 (小) 643 (中) 823
7	月	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく	りんご キャベツ とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ こまつな みかん	パン パンこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	(幼) 507 (小) 719 (中) 883
8	火	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん はくさい こんにゃく ねぎ	ごはん アーモンド さつまいも	(幼) 521 (小) 636 (中) 807
9	水	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ あじ ハム	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし パセリ	ごはん うどん でんぷん パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 492 (小) 663 (中) 808
10	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ みそ	きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう いちじくジャム さつまいも マヨネーズ	(幼) 514 (小) 654 (中) 836
11	金	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ のり チーズ ぶたにく	さやいんげん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう はるさめ	(幼) 513 (小) 631 (中) 802
14	月	とりにく ぶたにく ハム ウインナー	たまねぎ しめじ きゅうり レタス キャベツ はくさい かぶ にんじん ブロッコリー	パン くろざとう さとう ドレッシング	(幼) 535 (小) 664 (中) 849
15	火	ぎゅうにゅう ホキ なつとう ハム みそ とりにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく みかん しそ	ごはん パンこ あぶら マヨネーズ	(幼) 519 (小) 667 (中) 819
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	もやし にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ こまつな キャベツ	ごはん ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	(幼) 485 (小) 653 (中) 819
17	木	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ パプリカ きゅうり	ごはん じゃがいも ドレッシング あぶら	(幼) 578 (小) 704 (中) 868
18	金	ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	(幼) 540 (小) 666 (中) 853
21	月	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ ハム ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ こまつな	パン あぶら りんごジャム	(幼) 527 (小) 674 (中) 832
22	火	ぎゅうにゅう さば まぐろ とりにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	ごはん さとう ごま	(幼) 532 (小) 673 (中) 854
23	水	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん ほしびどう キャベツ とうもろこし ブロッコリー パプリカ レモン いちご	スパゲッティ パン パンこ さつまいも じゃがいも さとう あぶら	(幼) 565 (小) 732 (中) 884
24	木	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ たまご	キャベツ こまつな にんじん はくさい とうもろこし たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	(幼) 513 (小) 653 (中) 834

学校給食では、幼稚園490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。

～給食おすすめレシピ～

<納豆サラダ>

材料	(4人分)	作り方
ひきわり納豆	50g	①ほうれん草はゆでて水気をしぼり、2cmくらいに切る。
ほうれん草	100g	②にんじんは千切りにしてゆでる。
キャベツ	80g	③キャベツ、ハムは千切りにする。
にんじん	30g	④調味料を混ぜ合わせ、①～③を和える。
ハム	2枚	
マヨネーズ	大さじ4	
みそ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

<アーモンドあえ>

材料	(4人分)	作り方
小松菜		①野菜はゆでて水気をしぼり、2cmくらいに切る。
またはほうれん草	120g	②もやしはゆでて水気をしぼる。
もやし	100g	③にんじんは千切りにしてゆでる。
にんじん	40g	④野菜にアーモンドを加え、しょうゆで和える。
アーモンドスライス	10g	
アーモンド粉末	10g	
しょうゆ	小さじ2	

