



12月こんだて写真



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>1 たきこみごはん 牛乳 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 スパゲッティ ミートソース 小型のチーズパン(幼なし) 牛乳 オムレツ 花野菜のサラダ</p>	<p>3 ごはん 牛乳 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 ごはん 牛乳 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 アップルパン 牛乳 メンチカツ レモンドレッシングサラダ マカロニサラダ みかんクレープ</p>	<p>8 ごはん 牛乳 さばの塩焼き アーモンドあえ ぶた汁</p>	<p>9 たまごあんかけうどん おむすび(幼なし) 牛乳 あじのソースフライ 三色あえ</p>	<p>10【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 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 とりそぼろどんぶり 牛乳 小松菜とチーズの のりじゃこあえ★ 春雨スープ</p>
<p>14 黒糖パン 牛乳 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【東小学校希望献立】 ゆかりごはん 牛乳 白身魚のフライ 納豆サラダ けんちん汁 みかん</p>	<p>16 とんこつラーメン 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</p>	<p>17 チキンカレーライス 牛乳 バイクドフランク 出雲パプリカのサラダ</p>	<p>18【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 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】 パン 牛乳 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 ごはん 牛乳 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】 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(幼なし) 牛乳 さつまいものごまフライ (幼小2ケ、中3ケ) カラフルサラダ お楽しみデザート</p>	<p>24 ごはん 牛乳 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>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>今月の地元食材</p> <p>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> </div>

今月の給食目標 寒さにま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。

※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)

たいりよく 体力をつける
(おもに体をつくる食べ物)



ていこうりよく 抵抗力をつける
(おもに体の調子をととのえる食べ物)



からだ 体をあたためる
(おもにエネルギーとなる食べ物)

