



# 12月こんだて写真



令和3年(2021)12月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標</b> 寒さに負けないよう残さず食べよう</p> <p>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。</p> 		1  たまごあんかけうどん おむすび(幼なし) 牛乳 ぶた肉のみそ焼き ごまあえ	2  ドライカレー 牛乳 野菜と海そうのごまサラダ 豆のスープ	3  ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ(幼小2尾、中3尾) 野菜のこんぶあえ みそ煮込みおでん みかん
6  アップルパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き レモンドレッシングサラダ 白菜のクリーム煮	7  ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 三色あえ 肉じゃが	8  スパゲッティミートソース 小型パン(幼なし) 牛乳 さけのハーブ焼き ブロッコリーサラダ	9  ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き まめなサラダ のっぺい汁	10  ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切り干し大根のピリ辛煮 西浜いものみそ汁
13  パン ブルーベリージャム 牛乳 白身魚のフライ 海そうサラダ マカロニスープ	14  ごはん 牛乳 ぶた肉のいちじくソース焼き 大根のごまマヨあえ 厚揚げのすまし汁	15  とんこつラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 シュウマイ(幼小2ケ、中3ケ) にんじんしりしり	16【北陽小学校希望献立】  わかめごはん 牛乳 とり肉のから揚げ なっとうサラダ ぶた汁 りんごのタルト	17【おいしい出雲の一日】  ごはん 牛乳 さわらのカレー揚げ ごまあえ けんちん汁
20【お楽しみ給食】  黒糖パン 牛乳 もみの木ハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ お楽しみデザート	21【出雲市共通献立】  ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き★ ごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	22  五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さばのおろしあんかけ 小松菜のおひたし	23  とりそぼろ丼 牛乳 いそかあえ 春雨スープ	ふゆやす うち ひと そうだん 冬休みは、お家の人と相談して てっだ てお手伝いにチャレンジしてみましよう！ 

※都合により変更することがあります。(★は新メニューです)

## 〇かぜを予防するためのポイント〇



はやね はやおき あさごはん

