



# 12月こんだて写真



令和6年(2024)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	6
ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 磯香あえ ぶた汁	黒糖パン 牛乳 メンチカツ 花野菜のサラダ かぶのクリームシチュー	塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 小いわしの米粉揚げ 春雨サラダ	とりそぼろどんぶり 牛乳 三色あえ はんぺんのすまし汁	ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ おひたし けんちん汁
9【出雲市共通献立】	10	11【向陽中学校 職場体験作成献立】	12 【北浜小学校希望献立】	13 【おいしい出雲の一日】
ごはん 牛乳 とり肉の柚香焼き ごま酢あえ さつまいものみそ汁	パン チョコクリーム 牛乳 さけのレモンソースかけ グリーンサラダ ポトフ	五目あんかけラーメン おむすび(幼なし)牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) 海藻サラダ	わかめごはん 牛乳 ローストチキン りっちゃんの元気サラダ フルーツポンチ	ごはん 牛乳 さばのおろしあんかけ ブロッコリーのサラダ のっぺい汁
16	17	18	19	20【冬至献立】
ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁	チーズパン 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ コールスローサラダ 冬野菜のコンソメスープ お楽しみデザート	きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 かつおカツ 大根サラダ	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き 根菜サラダ かきたま汁	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナ入りおひたし かぶのみそ汁
23	24	<div data-bbox="869 1643 1281 1719" data-label="Section-Header"><h2>12/9(月)のお米</h2></div> <div data-bbox="752 1821 1397 2025" data-label="Text"> <p>出雲市内の田んぼで農薬などを使わずに作ったお米「トキを育むいずものお米」です。 出雲市では、トキの放鳥を目指して、トキが生息できるエサ場作りや環境にやさしい農業を広める活動をしています。</p> </div> <div data-bbox="1460 1796 1639 2025" data-label="Image"> </div>		
ごはん 牛乳 春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト ミネストローネ			

こんげつ もくひょう  
~今月の目標~  
さむ ま 寒さに負けないよう  
のこ た 残さず食べよう

**野菜や果物でかぜに負けない  
抵抗力をつけよう!(ビタミンA・C)**

**おかずをしっかり食べて  
体力をつけよう!(たんぱく質)**

たまご 大豆

**ぽかぽか  
体を温めよう!(脂質)**

あぶら バター  
※とりすぎには注意しよう

※都合により献立を変更することがあります。



# たべものののはたらき

日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし ととの しよくひん</small>	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 さば のり ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも	(幼) 491 (小) 599 (中) 759
3	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつお	ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん かぶ パセリ	パン くるぎとう こむぎこ さとう でんぷん パンこ あぶら ドレッシング	(幼) 576 (小) 715 (中) 874
4	水	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし ハム	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら ごはん こめこ あぶら はるさめ さとう	(幼) 452 (小) 643 (中) 778
5	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご はんぺん	さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	(幼) 450 (小) 570 (中) 723
6	金	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ だいこん はくさい	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	(幼) 492 (小) 596 (中) 754
9	月	ぎゅうにゅう とりにく かつお あつあげ みそ	ゆず ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま さつまいも	(幼) 503 (小) 642 (中) 811
10	火	ぎゅうにゅう さけ ウィンナー	レモン キャベツ レタス きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい	パン チョコクリーム こむぎこ でんぷん ドレッシング じゃがいも あぶら さとう	(幼) 562 (小) 691 (中) 837
11	水	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん はくさい もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん ごはん こむぎこ ごま ドレッシング	(幼) 431 (小) 594 (中) 738
12	木	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ ハム こんぶ	キャベツ きゅうり トマト にんじん もも とうもろこし みかん パイン	ごはん さとう オリーブゆ あぶら ゼリー だんご	(幼) 545 (小) 694 (中) 869
13	金	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく	だいこん ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも	(幼) 549 (小) 673 (中) 853
16	月	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ あつあげ	きりぼしだいこん にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	(幼) 472 (小) 585 (中) 743
17	火	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい かぶ にんじん パセリ	パン さとう ドレッシング いちごプリン	(幼) 537 (小) 691 (中) 839
18	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお ハム	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	うどん ごはん こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング	(幼) 431 (小) 596 (中) 748
19	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	ごぼう れんこん にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ	ごはん ごま ドレッシング でんぷん	(幼) 487 (小) 618 (中) 782
20	金	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお みそ あつあげ わかめ	かぼちゃ ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ パンこ あぶら	(幼) 482 (小) 592 (中) 778
23	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ かつお	たけのこ キャベツ もやし きゅうり ねぎ たまねぎ にんじん	ごはん はるさめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	(幼) 561 (小) 682 (中) 884
24	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ セロリー にんじん トマト かぼちゃ	パン さとう でんぷん じゃがいも あぶら	(幼) 487 (小) 621 (中) 781

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。

## 今月の地元食材

米 牛乳 かぶ ブロッコリー とうふ 厚揚げ たまご

