



12月こんだて写真



令和6年（2024）12月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ ほうれん草 ^{そう} のごまあえ すいとん汁 ^{じる} 	3 きつねうどん おむすび ^{よう} （幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚フライ なっとう 納豆サラダ	4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ^や 豚肉のスタミナ焼き おかかあえ のっぺい汁 ^{じる}	5 パン くるまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー ^や 焼き ひじきサラダ えーびーレー ABCスープ	6 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ^あ 鶏肉のから揚げ ゆかりあえ かぶのみそ汁 ^{じる} 
				
9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ^{しょうがや} 豚肉の生姜焼き だいこん 大根のごまマヨあえ なめこ汁 ^{じる} 	10 しお 塩ラーメン おむすび ^{よう} （幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ツナサラダ	11 大津小学校希望献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 ^に かいそう 海藻サラダ かきたま汁 ^{じる} 	12 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ ミネストローネ	13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ いそかあえ ごまキムチ汁 ^{じる}
				
16 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの白ねぎソースかけ ^{しろ} にしはま 西浜いものサラダ いすち 出雲しいたけのみそ汁 ^{じる} 	17 クリームスパゲッティ おむすび ^{よう} （幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のバーベキューソース コールスローサラダ	18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのカレー ^あ 揚げ きりぼしだいこん ^{ちゅうか} 切干大根の中華あえ わかめスープ	19 お楽しみ献立 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ はなやさい 花野菜のサラダ コンソメスープ お楽しみいちごケーキ ^{たの}	20 冬至献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ^{ゆ こうや} 鶏肉の柚香焼き ごますあえ さつまいものみそ汁 ^{じる} 
				

23
 さといち しろ
 里芋と白ねぎの
 いすち ふゆやさい
 出雲の冬野菜カレー
 きゅうにゅう
 牛乳
 オムレツ
 かわりあえ



24 ※
 ラーメン
 おむすび
 きゅうにゅう
 牛乳
 にくだんこ あます
 肉団子の甘酢あんかけ
 ※ 赤水のため、メニューを
 変更しました



12/9 (月) お米



いすちしな い 足 のりやく つか つく
 出雲市内の田んぼで農薬などを使わずにつく
 たお米「トキを育むいずものお米」です。
 いすちし ぬつちゅう むぎ
 出雲市では、トキの放鳥を目指して、トキが
 せいそく ぼづく かんきょう
 生息できるエサ場作りや環境にやさしい
 のりぎょう ひろ かつどう
 農業を広める活動をしています。



出雲市トキイメージキャラクター
 「ミコトッキー」

※都合により献立を変更することがあります。

こんげつ もくひょう
 ~今月の目標~

さむ ま のこ た
 寒さに負けないよう残さず食べよう

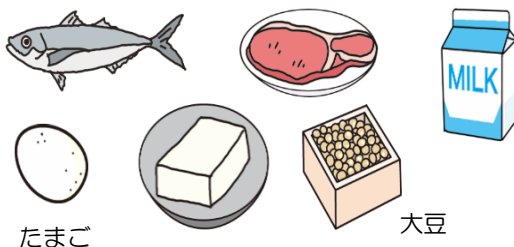
さむ ま からだ
 寒さに負けないようがな体をつくるためには
 す きら た もの た
 好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べましょう。



やさしい くだもの ま
 野菜や果物でかぜに負けない
 ていこうりよく
 抵抗力をつけよう! (ビタミンA・C)



おかずをしっかりと食べて
 たいりよく
 体力をつけよう! (たんぱく質)



ぽかぽか
 からだ あたた
 体を温めよう! (脂質)



※とりすぎには注意しよう

たべもののほたらき

エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
2	月	牛乳 あぶらあげ みそ とり肉 ぶた肉 とうふ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう ごま パンこ でんぷん さつまいも こむぎこ	654 836 517
3	火	牛乳 あぶらあげ ホキ なっとう ハム みそ とり肉	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ほうれんそう キャベツ	うどん こめ(小中) あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ でんぷん	688 831 466
4	水	牛乳 ぶた肉 みそ かつおぶし あつあげ	もやし キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも でんぷん ごま ごまあぶら	603 762 470
5	木	牛乳 さけ ひじき ハム チキンウインナー	レモン きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン あぶら マカロニ じゃがいも くろまめきなこクリーム	637 761 505
6	金	牛乳 とり肉 とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しそ かぶ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら	617 784 483
9	月	牛乳 ぶた肉 ツナ あつあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり なめこ たまねぎ こまつな	こめ マヨネーズ ごま	645 815 503
10	火	牛乳 とり肉 ツナ	はくさい もやし にんじん たけのこ しろねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん	679 788 454
11	水	牛乳 さば こんぶ わかめ あつあげ たまご みそ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん	617 802 509
12	木	牛乳 とり肉 だいず ベーコン	レモン レタス パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン くろさとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	652 802 496
13	金	牛乳 あじ のり ぶた肉 あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	630 786 507
16	月	牛乳 さわら あつあげ みそ	しろねぎ きゅうり にんじん とうもろこし しいたけ たまねぎ	こめ さとう でんぷん にしはまいも マヨネーズ	665 836 523
17	火	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ にんにく レモン キャベツ だいこん きゅうり しょうが りんご	ソフトめん こめ(小中) あぶら さとう こむぎこ	686 829 473
18	水	牛乳 さけ ハム わかめ あつあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	630 793 490
19	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	たまねぎ トマト カリフラワー ブロッコリー キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ	パン あぶら さとう ごま じゃがいも ケーキ	650 795 495
20	金	牛乳 とり肉 かんてん ツナ とうふ みそ	ゆず だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま さつまいも	620 787 484
23	月	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく キャベツ きゅうり りんご だいこん たかな なす しょうが しそ れんこん	こめ さといも あぶら ごま さとう	605 783 480
24	火	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ にんにく チンゲンサイ ほうれんそう もやし	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	658 794 451

🍴 おうちで作ってみませんか? ~ごまキムチ汁(12月13日の献立より)~ 🍴

材料(4人分)	
豚肉スライス	50g
サラダ油	少量
だいこん	60g
にんじん	20g
厚揚げ	60g
こんにゃく	40g
ねぎ	20g
白菜キムチ	25g
みそ	大さじ1・1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
いりごま	大さじ1
煮干し	10尾
水	550cc

- *作り方*
- 鍋に、頭と腹わたをとった煮干しと分量の水を入れ30分ほどつけておく。
 - ①の鍋を火にかけ、煮立ったら弱火にし5分ほどしたら火をとめ、煮干しを取り出す。
 - だいこんは短冊切り、にんじんはいちょう切り、厚揚げはさいの目切り、こんにゃくは短冊切りにし、ねぎは小口切りにする。
 - 豚肉スライスは1cmくらいの幅に切る。
 - 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒め、だいこん、にんじん、こんにゃくを加えて炒める。
 - ⑤に①のだし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮て、厚揚げを加えて煮る。
 - ⑥に白菜キムチ、酒、みりんを入れにひと煮たちさせ、みそを溶き入れる。
 - 仕上げにいりごま、ねぎ、ごま油を加えて出来上がり。

※白菜キムチは量を加減して、お好みの味にしてくださいね。

