



12月こんだて写真



令和3年(2021)12月発行
出雲市斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよくむくひょう 今月の給食目標</p> <p>さむ ま のこ た べよう 寒さに負けないように残さず食べよう</p> <p>さむ ほんかくてき たいちよう くず きせつ 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。</p> <p>かぜ とほう せつ 風邪などを予防するには、手洗い・うがいをしっかりする</p> <p>からだ ていこうりく たか たいせつ 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</p> <p>しよくじ のこ た べ はやね はやお こころ よい食事を残さず食べ、早寝・早起きを心がけましょう。</p>				
		<p>1</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそに</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>2</p> <p>こくとう 黒糖パン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>レタスとブロッコリーのサラダ</p> <p>コーンスープ</p>	<p>3 西野小学校希望献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみ ぎかな 白身魚のフライ</p> <p>りっちゃん(げんき)の元気サラダ</p> <p>たまご 卵のふわふわスープ</p>
<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく こうみ 豚肉の香味あげ</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>7</p> <p>クリームスパゲッティ</p> <p>ミニパン(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのハーブ焼き</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>8</p> <p>にしはまいも 西浜芋のカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほうれんそう ほうれん草オムレツ</p> <p>だいこん 大根サラダ </p>	<p>9</p> <p>パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のバーベキューソース</p> <p>はなやさい 花野菜のサラダ</p> <p>ふゆやさい 冬野菜のスープ</p>	<p>10</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あまず チキンの甘酢だれ</p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>なめこ汁</p>
<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さといも 里芋コロッケ</p> <p>こんぶ あ 昆布和え</p> <p>ぶたにく 豚汁</p>	<p>14</p> <p>きつねうどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしの香味フライ</p> <p>こまつな 小松菜のごまあえ</p>	<p>15</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のしょうが焼き</p> <p>あまず 甘酢あえ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>16 おたのしみ献立</p> <p>パンプキンパン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>フライドチキン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>おたのしみデザート</p>	<p>17 おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり 鶏肉のふるさと</p> <p>ドレッシングがけ</p> <p>にしはま 西浜いものサラダ</p> <p>ごまキムチ汁</p>

<p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの^{しお}塩^やこうじ焼き</p> <p>だいこん 大根のごまドレあえ</p> <p>むらくも^{じる}汁</p>	<p>21</p> <p>しお 塩ラーメン</p> <p>おむすび^{よう}（幼なし）</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あ 揚げギョーザ（2こ）</p> <p>こんにゃくサラダ</p>	<p>22</p> <p>出雲市共通献立</p> <p>冬至献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にく^{ゆこうや} とり肉の柚香焼き</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>かぼちゃのみそ汁^{しる}</p>	<p>23</p> <p>パン</p> <p>くろまめ 黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ABCスープ</p>	<p>24</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さんまのみぞれ^に煮</p> <p>かわりあえ</p> <p>おでん</p>
				

※都合により献立を変更することがあります。

○かぜを予防するためのポイント○



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 もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	水	牛乳 さば みそ とり肉	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ ごま さといも でんぷん さとう	628 816 513
2	木	牛乳 とり肉 ベーコン	レタス ブロccoli レッドキャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ	パン くらざとう あぶら	659 813 497
3	金	牛乳 ホキ ハム かつおぶし こんぶ ベーコン たまご	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	622 790 480
6	月	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ハム あつあげ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ チンゲンツアイ きくらげ しょうが	こめ こむぎこ でんぷん あぶら はるさめ ごま	650 838 498
7	火	牛乳 とり肉 さけ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンツアイ バジル パセリ パプリカ キャベツ だいこん	パン(小中) スパゲッティ あぶら バター	633 759 451
8	水	牛乳 ぶた肉 たまご かつおぶし こんぶ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ほうれんそう だいこん きゅうり とうもろこし りんご	こめ さつまいも あぶら さとう	671 843 509
9	木	牛乳 ぶた肉 ツナ ウインナー	にんにく しょうが りんご レモン カリフラワー きゅうり キャベツ はくさい にんじん だいこん たまねぎ	パン ブルーベリージャム さとう さつまいも	611 753 462
10	金	牛乳 とり肉 なつとう ハム みそ とうふ	たまねぎ りんご ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ たまねぎ だいこん かみありねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ	681 873 519
13	月	牛乳 こんぶ ぶた肉 あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ たまねぎ とうもろこし	こめ さといも パンこ あぶら さつまいも	623 789 504
14	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ いわし	にんじん たまねぎ ほししいたけ 白ねぎ こまつな もやし にんじん パセリ	こめ(小中) あぶら パンこ ごま うどん こむぎこ	685 831 449
15	水	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 あつあげ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう さといも	601 769 457
16	木	牛乳 とり肉 ツナ ウインナー 豆乳	キャベツ パプリカ にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ こまつな かぼちゃ	パン あぶら こめこ さとう こむぎこ パンこ	735 872 584
17	金	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ とうふ	きゅうり にんじん だいこん こんにやく かみありねぎ はくさいキムチ ゆず	こめ いちじくジャム でんぷん さつまいも マヨネーズ ごま ごまあぶら	685 880 519
20	月	牛乳 さば みそ ツナ たまご とり肉	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ でんぷん ごま	616 785 503
21	火	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ	チンゲンツアイ もやし たけのこ にんじん とうもろこし きくらげ しょうが こんにやく キャベツ たまねぎ なら	ちゅうかめん あぶら こめ(小中) こむぎこ ごま	647 820 461
22	水	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ とうふ みそ	ゆず キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ こまつな	こめ さとう ごまあぶら ごま	598 757 465
23	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ ウインナー	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん はくさい	パン くらめきなクリーム あぶら さとう じゃがいも マカロニ	685 845 520
24	金	牛乳 さんま とり肉 うずらのたまご こんぶ みそ さつまあげ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん こんにやく たかな なす れんこん しそのは しょうが きゅうり	こめ さといも さとう	653 836 525

冬休みの
生活
5つの
やくそく

