



12月こんだてひょう



令和5年(2023)12月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよく もくひょう 今月の給食目標 さむ ま 寒さに負けないように残さず食べよう さむ ほんかくてき 寒さが本格的になり、たいちよう くず 体調を崩しやすい きせつ 季節になりました。からだ ていこうりよく たか 体の抵抗力を高める ために、バランスのよい食事を残さず た 食べましょう。 たいりよく 体力をつける (おもに体をつくる食べ物) からだ 体をあたためる (おもにエネルギーとなる食べ物) 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) 1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚フライ だいこん 大根のごまドレあえ ミートボールのスープ				
4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のバーベキューソース キャベツのごまあえ けんちん汁	5 しお 塩ラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ひじきサラダ	6 西野小希望献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのさいきょう 西京焼き りっちゃんげんき 元氣サラダ ごまキムチ汁 みかんクレープ	7 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりのレモンソースかけ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう はるさめ 春雨スープ
11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ き ぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華あえ すいとん汁	12 クリームスパゲティー おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ コールスローサラダ	13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのこうみ 香味フライ いそかあえ みそ煮込みおでん	14 おたのしみ献立 パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 サイコロステーキチャップソース カラフルサラダ ふゆやさい 冬野菜のスープ おたのしみチョコケーキ	15 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしろ 白ねぎソースかけ にしはま 西浜いものサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁

18	19	20	21	22
さつまいもの スパイシーカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ	きつねうどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 さけの青のりあげ おかかあえ	冬至献立 出雲市共通献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の柚香やき ごまずあえ さつまいものみそ汁	パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソースかけ ツナサラダ えーびーしー ABCスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナやき かい 海そうサラダ のっぺい汁
				

※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○

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の
手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり
食べよう

十分な休養

早寝・早起きを
心がけよう

適度な運動

外で元気に体を
動かそう

はやね
はやおき
あさごはん

三食きちんと
朝
昼
夕





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
1	金	牛乳 ホキ ツナ とり肉 ぶた肉	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ	こめ あぶら ごま パンこ こむぎこ	607 769 471
4	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ もやし にんじん ごぼう かみありねぎ	こめ さとう ごま さといも	604 771 459
5	火	牛乳 ぶた肉 ひじき	はくさい もやし にんじん たけのこ 白ねぎ キャベツ ブロッコリー たまねぎ ねぎ	こめ(小中) ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ	670 784 445
6	水	牛乳 さけ みそ ハム かつおぶし こんぶ ぶた肉 とうふ	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ みかんクレープ	705 867 564
7	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン 白いんげんまめ	レモン ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン くらさとう こめこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	690 868 517
8	金	牛乳 さば みそ ぶた肉 あつあげ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	654 852 531
11	月	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ とうふ ぶた肉	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい かみありねぎ	こめ さとう でんぷん ごま こむぎこ さつまいも パンこ ごまあぶら	675 871 525
12	火	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンツァイ キャベツ きゅうり レモン	こめ(小中) あぶら パター ソフトめん ごま こむぎこ パンこ じゃがいも	711 900 512
13	水	牛乳 あじ のり とり肉 さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん こんにゃく だいこん パセリ	こめ あぶら さといも さとう こむぎこ パンこ ごま	661 837 513
14	木	牛乳 牛肉 ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんにく キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし はくさい だいこん にんじん りんご	パン さとう あぶら ケーキ こむぎこ	710 862 555
15	金	牛乳 サワラ あつあげ みそ	白ねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ たまねぎ	こめ こめこ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	725 930 552
18	月	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり りんご だいこん たかな なす れんこん しそ しょうが	こめ さつまいも あぶら さとう こむぎこ	650 850 510
19	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ さけ あおのり かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ かみありねぎ こまつな もやし とうもろこし	うどん こめ(小中) あぶら こめこ	625 765 404
20	水	牛乳 とり肉 わかめ あつあげ みそ	ゆず キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ 白ねぎ	こめ さとう ごま さつまいも	612 775 473
21	木	牛乳 ぶた肉 ツナ ウィンナー とり肉	たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	パン さとう でんぷん ごま マカロニ じゃがいも くろまめきなこクリーム	675 831 512
22	金	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ わかめ とり肉	にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さといも でんぷん ごま	601 768 457

おうちで作ってみませんか？～すいとん汁～

＊材料（4人分）＊

小麦粉 60g
 玉ねぎ 60g
 にんじん 25g
 油揚げ 20g
 しいたけ 20g
 白菜 80g
 白ねぎ 25g
 みそ 大さじ2強
 煮干し 10尾
 水 500cc

＊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、つけておく。
火にかけ、だしをとる。
- 玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、
油揚げとしいたけは5mm幅の短冊切りにする。
- 白菜は1cm幅に切り、白ねぎは小口切りにする。
- 小麦粉は水（60～120cc）を加えてやわらかめにといておく。
- ①に玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- 油揚げ、しいたけ、白菜を加え、煮えたらすいとんの生地を
スプーンですくって入れる。
- すいとんが浮いたら、みそを溶き入れ、白ねぎを入れて
出来上がり♪

