



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

23  
 さといも しろ  
 里芋と白ねぎの  
 いすも 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  
 にくだんご 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



いすましな 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  
 こめ はぐく こめ  
 たお米「トキを育ていすものお米」です。  
 いすまし  
 出雲市では、トキの放鳥を目指して、トキが  
 せいそく まぶく かんきょう  
 生息できるエサ場作りや環境にやさしい  
 のりやく 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  
 寒さに負けないじょうぶ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 たいりよく  
**体力をつけよう! (たんぱく質)**

たまご 大豆

ぽかぽか  
 からだ あたた  
**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  
 ちゅうい

# たべもののはたらき

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
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 なつとう 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 だいたい 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。

