



# 12月こんだて写真



令和2年(2020)12月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
	<b>1</b> とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 鮭フライ 大根とツナのサラダ	<b>2</b> ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜焼き キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁	<b>3</b> 黒糖パン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ ミートボールのスープ	<b>4</b> ごはん 牛乳 いわしの香味フライ(小中) アジフライ(幼) 三色おひたし のっぺい汁
<b>7</b> ごはん 牛乳 あかうおの西京やき 大根サラダ なめこ汁 ミニたいやき	<b>8</b> きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 いかの天ぷら こまつなのごまあえ	<b>9</b> ごはん 牛乳 とうふハンバーグ 切干大根のマヨネーズあえ むらくも汁	<b>10</b> キャロットパン 牛乳 白身魚フライ ぶるさとドレッシングサラダ ビーフシチュー	<b>11</b> 七種野菜の華やかごはん 牛乳 チキンの甘酢だれ 和風サラダ はんぺんのすまし汁
<b>14</b> ごはん 牛乳 さばの塩焼き 甘酢あえ けんちん汁	<b>15</b> チャンポンメン おむすび(幼なし) 牛乳 コロッケ ひじきサラダ	<b>16</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おいしい出雲の1日献立</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">出雲市共通献立</span> ごはん 牛乳 とり肉のいちじくソースやき 西浜いものサラダ 出雲しいたけのみそ汁	<b>17</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おたのしみ献立</span> パンプキンパン 牛乳 サイコロステーキ カラフルサラダ コンソメスープ おたのしみデザート	<b>18</b> カレーライス ごはん カレー 牛乳 チーズ入りささみフライ ごまジャコサラダ

<p>21 <b>冬至献立</b></p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの西京やき いそかあえ かぼちゃのみそ汁 みかん</p>	<p>22</p> <p>スパゲティーミートソース ミニパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれんそうオムレツ こんにゃくサラダ</p>	<p>23</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 アーモンドあえ あつあげのすまし汁</p>	<p>24</p> <p>パン くるまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ ごぼうサラダ エービーシー ABCスープ</p>	
				

※都合により献立を変更することがあります。

\*\*\*\*\*

**今日の給食目標 寒さに負けないように残さず食べよう**

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。風邪などを予防するには、手洗い・うがいをしっかりとするとともに、体の抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事を残さず食べ、早寝・早起きを心がけましょう。

**体力をつける**

(おもに体をつくる食べ物)



**抵抗力をつける**

(おもに体の調子をととのえる食べ物)



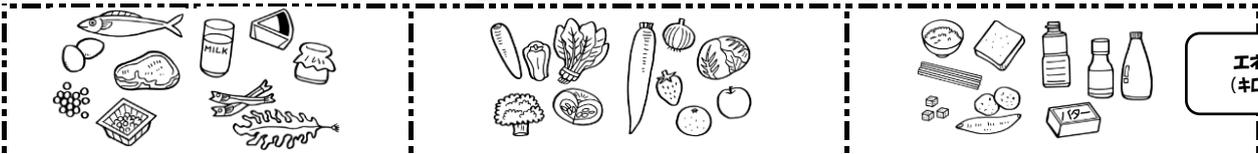
**体をあたためる**

(おもにエネルギーとなる食べ物)



\*\*\*\*\*

# 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
1	火	牛乳 やきぶた みそ さけ ツナ	もやし たまねぎ にんじん きくらげ 白ねぎ にんにく だいこん きゅうり	こめ あぶら ちゅうかめん パンこ こむぎこ ごま	681 824 470
2	水	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ	こめ ごま じゃがいも	597 766 455
3	木	牛乳 とり肉 ポークハム ぶた肉	キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	くろぎとう パン こむぎこ あぶら	645 793 488
4	金	牛乳 いわし(小中) あじ(幼) とりこ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ パンこ こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さといも かたくりこ さとう	635 799 469
7	月	牛乳 みそ ポークハム あかうお とうふ あずき	だいこん きゅうり とうもろこし なめこ たまねぎ にんじん 白ねぎ	こめ ごま こむぎこ さとう あぶら	601 751 478
8	火	牛乳 とりこ あぶらあげ いか	にんじん たまねぎ ほししいたけ 白ねぎ こまつな もやし	こめ あぶら うどん こむぎこ ごま	626 758 436
9	水	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 ツナ しおこんぶ たまご	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん ほししいたけ はねぎ	こめ パンこ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	636 823 499
10	木	牛乳 ホキ ポークハム 牛肉	ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん トマト ゆず	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも いちじくジャム	680 839 513
11	金	牛乳 かつおぶし とり肉 はんぺん わかめ	だいこんば とうもろこし にんじん うめ かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ りんご キャベツ こまつな 白ねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	652 843 498
14	月	牛乳 さば わかめ とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 白ねぎ	こめ さとう さといも	611 744 455
15	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 牛肉 ひじき ツナ みそ	はくさい ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	こめ あぶら ちゅうかめん じゃがいも でんぷん パンこ ごま	702 850 512
16	水	牛乳 とり肉 あつあげ みそ	ブロッコリー にんじん 生しいたけ かぶ 神在ねぎ	こめ いちじくジャム さつまいも ノンエッグマヨネーズ	636 825 492
17	木	牛乳 牛肉 ツナ チキンウインナー 豆乳	かぼちゃ たまねぎ にんにく りんご キャベツ パプリカ にんじん とうもろこし ほうれん草	パン ごま こむぎこ じゃがいも あぶら こめこ さとう	725 880 571
18	金	牛乳 牛肉 とり肉 チーズ ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも ごま パンこ こむぎこ あぶら	689 877 553
21	月	牛乳 さけ もみのり あつあげ わかめ みそ	ほうれん草 はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ にんじん みかん	こめ	618 774 484
22	火	牛乳 ぶた肉 牛肉 たまご わかめ ポークハム	ゆず たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト パセリ ほうれん草 こんにゃく キャベツ	パン スパゲティー オリーブオイル ごま いちじくジャム	644 762 453
23	水	牛乳 さば みそ あつあげ わかめ	こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ ほししいたけ 白ねぎ	こめ アーモンド さとう	600 783 494
24	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ポークハム ほたて	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ	パン くろめきなこクリーム ごま ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	627 756 494

**出雲市産の食材**  
こめ たまご とうふ  
油あげ あつあげ  
西浜いも はねぎ  
神在ねぎ 白ねぎ  
生しいたけ さといも  
パプリカ こまつな  
だいこん かぶ  
ブロッコリー

**冬休みの生活 5つの やくそく**

**心** だんとおりに  
朝・昼・夕の  
3食をしっかり  
食べてね。

**ゆ** たっぷり  
よくかむ  
一口30回が  
目安だよ。

**や** さいは毎日  
食べましょう。  
牛乳・乳製品も  
きたたら毎日。

**す** いみん時間も  
大切です。  
夜ふかし  
するのは  
ほどほどに。

**み** 新年に  
みんな元気で  
会いましょー！