








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
	1 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	2 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	3 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	4 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
7 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	8 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	9 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	10 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	11 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
14 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 甘酢あえ けんちん汁	15 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	16 おいしい出雲の1日献立 出雲市共通献立 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	17 おたのしみ献立 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	18 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 冬至献立</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)

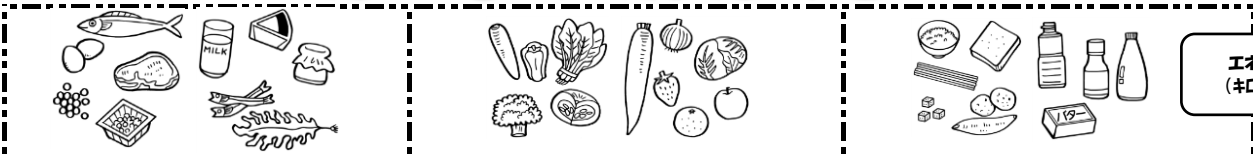


体をあたためる

(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	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
食へましよう。
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
会いましょうー