



# 12月こんだて写真



令和4年(2022)12月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>有限会社 藤増さんより『しまね和牛』をいただきました。 ～「和牛のオリンピック」出品牛を給食に～</p> <p>全国和牛能力共進会(5年に1度開催)において、「しまね和牛」は肉質日本1位などの優秀な成績を収めました。この大会に出品し、入賞した「藤増牧場」さんの「しまね和牛」を給食に提供していただきました。1日(木)のすき焼き煮に使用します。地元のおいしい和牛を感謝していただきましょう。</p>			<p>1</p>  <p>ごはん 牛乳 厚焼きたまご 小松菜のアーモンドサラダ★ 島根和牛のすき焼き煮</p>	<p>2</p>  <p>ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ おかかあえ わかめスープ</p>
<p>5</p>  <p>パン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ グリーンサラダ マカロニスープ</p>	<p>6</p>  <p>ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 切り干し大根のごますあえ 春雨スープ</p>	<p>7</p>  <p>五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さけのスパイス揚げ 三色あえ</p>	<p>8</p>  <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き きんぴらごぼう とうふのすまし汁 ヨーグルト</p>	<p>9【向陽中学校 職場体験作成献立】</p>  <p>五穀ごはん 牛乳 さわらのピリ辛ソースかけ 小松菜の磯香あえ ぶた汁 みかん</p>
<p>12</p>  <p>キャロットパン 牛乳 ぶた肉のトマトソースかけ レモンドレッシングサラダ ポトフ</p>	<p>13</p>  <p>ごはん 牛乳 さばのおろしあんかけ あますあえ ごまキムチ汁</p>	<p>14【伊野小学校希望献立】</p>  <p>みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 オムレツ りっちゃんの元気サラダ さつまいもと栗のタルト</p>	<p>15</p>  <p>冬野菜のカレーライス 牛乳 バイクドフランク かわりあえ</p>	<p>16【出雲市共通献立】</p>  <p>ごはん 牛乳 とり肉の柚香焼き 大根のごまマヨあえ 西浜いものみそ汁</p>
<p>19</p>  <p>黒糖パン 牛乳 ローストチキン ごまじゃこサラダ フルーツポンチ</p>	<p>20【おいしい出雲の一日】</p>  <p>わかめごはん 牛乳 さわらのカレー揚げ 水菜のサラダ かきたま汁</p>	<p>21</p>  <p>ジャージャーめん おむすび(幼なし) 牛乳 チヂミ 中華あえ</p>	<p>22【冬至献立】</p>  <p>ごはん 牛乳 とうふハンバーグ きのこソースかけ 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁 いちごのクレープ</p>	<p>こんげつ じもとしようざい 今月の地元食材</p> <p>米 牛乳 とうふ 厚揚げ たまご チンゲンサイ ねぎ 神在ねぎ 大根 ブロッコリー 西浜いも しいたけ</p>

## こんげつ 目標 ～今月の目標～

寒さに負けないように残さず食べよう。

かんせんしょう よ ぼう  
感染症予防に「**ビタミンACE**」を！

冬の寒さが厳しくなってきました。気温が下がり空気が乾燥するこの時期は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。バランスのよい食事を残さず食べて健康に過ごしましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン かき 柿 キウイフルーツ ジャがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです。)