



12月こんだて写真



令和5年(2023)12月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>寒さに負けずに残さず食べよう</p> <p>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。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食べましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>たいりよく 体力をつける</p> <p>(おもに体をつくる食べ物)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>からだ 体をあたためる</p> <p>(おもにエネルギーとなる食べ物)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ていこうりよく 抵抗力をつける</p> <p>(おもに体の調子をととのえる食べ物)</p>  </div> </div>				<p>1</p>  <p>ごはん 牛乳 あじの梅だれかけ 野菜のこんぶあえ はるさめのスープ ヨーグルト</p>
<p>4【出雲市共通献立】</p>  <p>ごはん 牛乳 とり肉のゆず香あえ だいこんのごまマヨあえ 西浜いものみそ汁</p>	<p>5</p>  <p>パン ブルーベリージャム 牛乳 さけのハーブ焼き ブロッコリーサラダ キャロットスープ</p>	<p>6</p>  <p>きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのから揚げ 三色あえ</p>	<p>7</p>  <p>ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) ささみ入り中華サラダ マーボー豆腐</p>	<p>8【平田中学校 職場体験作成献立】</p>  <p>ごはん 牛乳 とり肉の いちじくソース焼き ごまじゃこびたし ぶた汁</p>
<p>11【おいしい出雲の一日】</p>  <p>ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き おかかあえ のっぺい汁</p>	<p>12</p>  <p>黒糖パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ 野菜と豆のスープ りんご</p>	<p>13【灘分小学校希望献立】</p>  <p>しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 とり肉のから揚げ りっちゃんの元気サラダ</p>	<p>14</p>  <p>冬野菜のカレーライス 牛乳 オムレツ かわりあえ</p>	<p>15</p>  <p>ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け いそ香あえ だんご汁</p>
<p>18</p>  <p>ごはん 牛乳 さわらのから揚げ ごま酢あえ キムチ汁</p>	<p>19</p>  <p>アップルパン 牛乳 てり焼きハンバーグ キャベツのサラダ コンソメスープ お楽しみデザート</p>	<p>20</p>  <p>ジャージャー麺 おむすび(幼なし) 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) 中華サラダ</p>	<p>21【冬至献立】</p>  <p>とりそぼろどんぶり 牛乳 大根のしそあえ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>22</p>  <p>ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ のりかつおあえ とり肉のフォー</p>

※都合により献立を変更することがあります。

〇かぜを予防するためのポイント〇



はやね
はやおき
あさごはん

