








12月こんだて写真



令和4年(2022)12月発行
出雲市斐川立 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。 ～「和牛のオリムピック」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(木曜日)のビーフシチューに使用します。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>しまね和牛 SHIMANE WAGYU</p> <p>パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>サケのハーブ焼き</p> <p>ふるさとドレッシングサラダ</p> <p>ビーフシチュー</p> 	<p>2</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジフライ</p> <p>アーモンド和え</p> <p>豚汁</p> 
<p>5</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>豚肉の香味揚げ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>春雨スープ</p> 	<p>6</p> <p>クリームスパゲッティ</p> <p>ミニパン (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>コールスローサラダ</p> 	<p>7</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>磯香和え</p> <p>けんちん汁</p> 	<p>8</p> <p>斐川西中希望献立</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 鶏肉のから揚げ</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>みかんクレープ</p> 	<p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>納豆サラダ</p> <p>なめこのみそ汁</p> 
<p>12</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>こんぶ和え</p> <p>ごまキムチ汁</p> 	<p>13</p> <p>きつねうどん</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>コロッケ</p> <p>おひたし</p> 	<p>14</p> <p>さつまいもの スパイシーカレー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>かわり和え</p> 	<p>15</p> <p>パンプキンパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>冬野菜のスープ</p> 	<p>16</p> <p>おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>サワラの白ねぎソースかけ</p> <p>西浜いものサラダ</p> <p>出雲しいたけのみそ汁</p> 

<p>19</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のスタミナ焼き わかめの酢のもの すいとん汁</p>	<p>20</p> <p>チャンポンメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご あまず 肉団子の甘酢あん さんしよくあ 三色和え</p>	<p>21</p> <p>出雲市共通献立 冬至献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ゆこうや 鶏肉の柚香焼き だいこん 大根のごまマヨサラダ にしはま 西浜いものみそ汁</p>	<p>22</p> <p>パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さごしのレモンペッパー焼き チキンサラダ ふわふわ卵スープ</p>	
				

~今月の目標~

寒さに負けないように残さず食べよう。 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、ノロウィ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

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる



ほうれん草 レバー ウナギ

ビタミンC

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
キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油
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。

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 もとになる食品	おもに体の調子 をととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	木	牛乳 サケ 牛肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト とうもろこし ゆず バジル パセリ にんにく	パン じゃがいも あぶら いちじくジャム くるまめきなこクリーム こむぎこ	666 805 517
2	金	牛乳 アジ ぶた肉 あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら アーモンド さつまいも パンこ こむぎこ	647 818 514
5	月	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ツナ とうふ	しょうが キャベツ にんじん ブロccoli たまねぎ 白ネギ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら はるさめ	641 825 490
6	火	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンツアイ キャベツ きゅうり	ソフトめん パン(小中) さとう でんぷん あぶら バター こむぎこ パンこ	680 832 495
7	水	牛乳 さんま のり とり肉 とうふ	こまつな キャベツ にんじん ごぼう 白ネギ だいこん	こめ ごま さといも さとう でんぷん	588 747 473
8	木	牛乳 とり肉 ハム かつおぶし こんぶ ベーコン いんげんまめ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ みかん	パン くらさとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも クレープ	754 920 588
9	金	牛乳 さば なつとう ハム みそ あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	こめ マヨネーズ	676 826 502
12	月	牛乳 ぶた肉 こんぶ あつあげ みそ ひじき	キャベツ 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 しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごま油 ごま こむぎこ はるさめ	640 782 482
13	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ かつおぶし ぶた肉	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし とうもろこし	うどん こめ(小中) あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	680 792 442
14	水	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり だいこん たかな なす れんこん しそ しょうが えだまめ	こめ さつまいも あぶら さとう こむぎこ	649 849 510
15	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン 豆乳	かぼちゃ たまねぎ りんご キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし はくさい だいこん にんじん	パン さとう こむぎこ	598 752 435
16	金	牛乳 サワラ あつあげ みそ	ねぎ ブロccoli にんじん しいたけ たまねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	711 914 542
19	月	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい ほうれんそう	こめ ごま さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	634 812 483
20	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	キャベツ ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にんにく こまつな もやし たまねぎ	ちゅうかめん こめ(小中) さとう でんぷん あぶら ごま ごま油	654 798 441
21	水	牛乳 とり肉 ハム とうふ みそ	ゆず だいこん きゅうり とうもろこし こんにゃく にんじん 白ネギ	こめ さとう マヨネーズ ごま さつまいも	662 843 513
22	木	牛乳 サゴシ(サワラ) とり肉 ベーコン たまご	レモン キャベツ レッドキャベツ ブロccoli たまねぎ にんじん パセリ	パン チョコスプレッド あぶら じゃがいも パンこ	625 758 485

レシピ紹介・・・納豆サラダ(12/9の献立より)

材料(4人分)

ほうれんそう	80g
キャベツ	80g
にんじん	25g
ひきわり納豆	40g
ロースハム	40g
みそ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯をわかし、にんじんとほうれんそうをゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは千切りにする。
- ③ ロースハムを食べやすい大きさに切る。
- ④ マヨネーズとみそ、しょうゆを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ④にひきわり納豆と①②③を加え、さっと混ぜ合わせる。

