






12月こんだてひょう



令和5年(2023)12月発行
出雲市立斐川学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| <p>今月の給食目標 寒さに負けないように残さず食べよう</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> | <p>体力をつける (おもに体をつくる食べ物)</p> | <p>体をあたためる (おもにエネルギーとなる食べ物)</p> | <p>抵抗力をつける (おもに体の調子をととのえる食べ物)</p> | <p>1</p> <p>ごはん 牛乳 しろみさかな 白身魚フライ だいこん 大根のごまドレあえ ミートボールのスープ</p> |
| <p>4</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース キャベツのごまあえ けんちん汁</p> | <p>5</p> <p>しお 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き ひじきサラダ</p> | <p>6</p> <p>西野小希望献立</p> <p>ごはん 牛乳 さけの西京やき りっちゃんの元気サラダ ごまキムチ汁 みかんクレープ</p> | <p>7</p> <p>こくとう 黒糖パン 牛乳 とりのレモンソースかけ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ</p> | <p>8</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 春雨スープ</p> |
| <p>11</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の中華あえ すいとん汁</p> | <p>12</p> <p>クリームスパゲティ おむすび(幼なし) 牛乳 コロッケ コールスローサラダ</p> | <p>13</p> <p>ごはん 牛乳 あじの香味フライ いそかあえ みそ煮込みおでん</p> | <p>14</p> <p>おたのしみ献立</p> <p>パンプキンパン 牛乳 サイコロステーキチャップソース カラフルサラダ 冬野菜のスープ お楽しみチョコケーキ</p> | <p>15</p> <p>おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん 牛乳 さわらの白ねぎソースかけ 西浜いものサラダ 出雲しいたけのみそ汁</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>18</p> <p>さつまいもの </p> <p>スパイシーカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ </p> <p>かわりあえ</p> | <p>19</p> <p>きつねうどん</p> <p>おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの青のりあげ あお</p> <p>おかかあえ</p> | <p>20</p> <p>冬至献立</p> <p>出雲市共通献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉の柚香やき にく ゆこう</p> <p>ごますあえ</p> <p>さつまいものみそ汁 しる</p> | <p>21</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>ハンバーグ玉ねぎソースかけ たま</p> <p>ツナサラダ えーびーしー</p> <p>ABCスープ</p> | <p>22</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のスタミナやき</p> <p>かい 海そうサラダ</p> <p>のっぺい汁 じる</p> |
|  | | | | |

※都合により献立を変更することがあります。

○かぜを予防するためのポイント○

手洗い・うがい



しよくじ まえ
食事の前やトイレの後の
てあら
あつ
手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事



やさい
野菜もしっかり
た
食べよう

十分な休養



はやね はやお
早寝・早起きを
こころ
心がけよう

適度な運動



そと げんき からだ
外で元気に体を
うご
動かそう

はやね
はやおき
あさごはん

三食きちんと



朝
昼
夕



たべもののほたらき

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 | 金 | 牛乳 ホキ ツナ とり肉 ぶた肉 | だいこん キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ほしいたけ | こめ あぶら ごま パンこ こむぎこ | 607 769 471 |
| 4 | 月 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ | にんにく しょうが りんご レモン キャベツ もやし にんじん ごぼう かみありねぎ | こめ さとう ごま さといも | 604 771 459 |
| 5 | 火 | 牛乳 ぶた肉 ひじき | はくさい もやし にんじん たけのこ 白ねぎ キャベツ ブロッコリー たまねぎ ねぎ | こめ(小中) ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ | 670 784 445 |
| 6 | 水 | 牛乳 さけ みそ ハム かつおぶし こんぶ ぶた肉 とうふ | きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ | こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ みかんクレープ | 705 867 564 |
| 7 | 木 | 牛乳 とり肉 ツナ ベーコン 白いんげんまめ | レモン ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ | パン くらさとう こめこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも | 690 868 517 |
| 8 | 金 | 牛乳 さば みそ ぶた肉 あつあげ | ごぼう にんじん いんげん たまねぎ はくさい ねぎ | こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ | 654 852 531 |
| 11 | 月 | 牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ とうふ ぶた肉 | きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほしいたけ はくさい かみありねぎ | こめ さとう だんぷん ごま こむぎこ さつまいも パンこ ごまあぶら | 675 871 525 |
| 12 | 火 | 牛乳 とり肉 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 チンゲンツァイ キャベツ きゅうり レモン | こめ(小中) あぶら パター ソフトめん ごま こむぎこ パンこ じゃがいも | 711 900 512 |
| 13 | 水 | 牛乳 あじ のり とり肉 さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ | ほうれんそう はくさい にんじん こんにゃく だいこん パセリ | こめ あぶら さといも さとう こむぎこ パンこ ごま | 661 837 513 |
| 14 | 木 | 牛乳 牛肉 ベーコン | かぼちゃ たまねぎ にんにく 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 りんご | パン さとう あぶら ケーキ こむぎこ | 710 862 555 |
| 15 | 金 | 牛乳 サワラ あつあげ みそ | 白ねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ たまねぎ | こめ こめこ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ | 725 930 552 |
| 18 | 月 | 牛乳 ぶた肉 たまご | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり りんご だいこん たかな なす れんこん しそ しょうが | こめ さつまいも あぶら さとう こむぎこ | 650 850 510 |
| 19 | 火 | 牛乳 とり肉 あぶらあげ さけ あおのり かつおぶし | にんじん たまねぎ ほしいたけ かみありねぎ こまつな もやし とうもろこし | うどん こめ(小中) あぶら こめこ | 625 765 404 |
| 20 | 水 | 牛乳 とり肉 わかめ あつあげ みそ | ゆず キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ 白ねぎ | こめ さとう ごま さつまいも | 612 775 473 |
| 21 | 木 | 牛乳 ぶた肉 ツナ ウィナー とり肉 | たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう | パン さとう だんぷん ごま マカロニ じゃがいも くろまめきなこクリーム | 675 831 512 |
| 22 | 金 | 牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ わかめ とり肉 | にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう ほしいたけ | こめ さといも だんぷん ごま | 601 768 457 |

おうちで作ってみませんか? ~すいとん汁~

材料(4人分)

| | |
|------|-------|
| 小麦粉 | 60g |
| 玉ねぎ | 60g |
| にんじん | 25g |
| 油揚げ | 20g |
| しいたけ | 20g |
| 白菜 | 80g |
| 白ねぎ | 25g |
| みそ | 大さじ2強 |
| 煮干し | 10尾 |
| 水 | 500cc |

作り方

- 鍋に、頭と腹わたをとった煮干しと分量の水を入れ、つけておく。火をかけ、だしをとる。
- 玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、油揚げとしいたけは5mm幅の短冊切りにする。
- 白菜は1cm幅に切り、白ねぎは小口切りにする。
- 小麦粉は水(60~120cc)を加えてやわらかめにといておく。
- ①に玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- 油揚げ、しいたけ、白菜を加え、煮えたらすいとんの生地をスプーンですくって入れる。
- すいとんが浮いたら、みそを溶き入れ、白ねぎを入れて出来上がり♪

