１２月給食だより

２０２３年

雲南市中央給食センター

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

今年もあと1ヵ月になりました。年末年始の行事を楽しく過ごせるように、うがい・手洗いをしっかりと行い、体調管理に十分に気をつけましょう。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、たまねぎ、きゃべつ、
だいず、にんじん、かぼちゃ、
じゃがいも、さといも、はくさい、ねぎ
さつまいも、にんにく、しろねぎ、かぶ
ほうれんそう、こまつな、だいこん

金曜日
1
むぎごはん　牛乳
とり肉のごまみそ焼き
和風マヨサラダ
とうふのすまし汁
エネルギー (kcal)
幼 496 小 617 中 764

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
4 さばそぼろごはん　牛乳 むぎごはん さばそぼろの具 福神づけあえ 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 521 小 647 中 805	**5** むぎごはん　牛乳 揚げぎょうざ （幼：2こ、小・中：3こ） 中華あえ マーボー大根 エネルギー (kcal) 幼 574 小 737 中 906	**6** むぎごはん　牛乳 あじのおろしだれ のりごまあえ なめこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 504 小 632 中 782	**7** むぎごはん　牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 海そうサラダ かぶとさといものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 502 小 622 中 771
11 むぎごはん　牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ みぞれ汁 エネルギー (kcal) 幼 560 小 653 中 825	**12** むぎごはん　牛乳 ハンバーグの玉ねぎソース なかよしポテトサラダ 白菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 541 小 668 中 821	**13** むぎごはん　牛乳 いわしの梅煮 和風サラダ みそおでん エネルギー (kcal) 幼 590 小 736 中 881	**14** 中華めん　牛乳 みそラーメンのスープ 大学芋 大根の中華あえ みかん エネルギー (kcal) 幼 489 小 639 中 797
18 ビビンバ　牛乳 むぎごはん 肉みそ ナムル 中華スープ エネルギー (kcal) 幼 508 小 632 中 783	**19** コッペパン　牛乳 メープルジャム ポークフランク まめなサラダ さつまいものシチュー エネルギー (kcal) 幼 564 小 702 中 850	**20** むぎごはん　牛乳 さけのカレー焼き わかめの酢の物 みそけんちん汁 エネルギー (kcal) 幼 508 小 628 中 769	**21** むぎごはん　牛乳 手作りフライドチキン コーンサラダ 白ねぎのコンソメスープ おたのしみケーキ エネルギー (kcal) 幼 647 小 772 中 919

木曜日
8 むぎごはん　牛乳 奥出雲和牛でカレーライス ちくわのいそべ揚げ （幼：1こ、小：2こ、中：3こ） 大根サラダ エネルギー (kcal) 幼 531 小 673 中 839
15　**雲南☆まいもんの日** むぎごはん　牛乳 さけと大豆のゆずソース 納豆あえ 冬野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 545 小 684 中 848
22　**冬至献立** わかめごはん　牛乳 ぶた肉と根菜のきんぴら ゆずぴたし かぼちゃのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 491 小 612 中 754

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

冬休みの食生活について

★「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

朝ごはんを食べることで、体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できます。

★日本の伝統行事にふれてみよう！

年末年始は、日本人が古くから大切にしてきた行事がたくさんあります。家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。

★食べすぎに気をつけよう！

食事は、ゆっくりよくかんで、腹八分目を心がけましょう。

おやつを食べる時は、時間と量を考えて、食べましょう。

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。

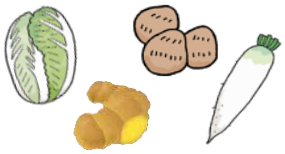
「雲南☆まいもんの日」

『冬野菜のみそ汁』：大東中学校１年生

地元でとれた冬野菜をたっぷり使ったみそ汁です。

寒い季節にぴったりの体の芯から温まるような寒さに負けないみそ汁です。

みそ汁を食べて、元気に過ごしましょう。



令和５年度　12月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤 （おもに体をつくるもとなるもの）		黄 （おもにエネルギーのもとになるもの）		緑 （おもに体の調子を整えるもとになるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1	むぎごはん			米　麦			
(金)	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉　みそ			ごま		しょうが
	和風マヨサラダ	出雲のちくわ			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草　人参	キャベツ
	とうふのすまし汁	豆腐　だしかつお				人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜
4	むぎごはん			米　麦			
(月)	さばそぼろの具	焼きさばほぐし身　おから		三温糖		人参	しょうが　グリンピース
	福神漬けあえ					小松菜　人参	キャベツ　福神漬け
	豚汁	豚肉　うす揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも		ねぎ	玉ねぎ　こんにゃく
5	むぎごはん			米　麦			
(火)	揚げぎょうざ(幼2,小中3)	鉄腕ギョーザ			油		
	中華あえ			三温糖	ごま油	小松菜　人参	キャベツ
	マーボー大根	豚肉　トウバンジャン　大豆　みそ　テンメンジャン		三温糖　清湯スープ　片栗粉	油　ごま油	ねぎ　人参	しょうが　にんにく　大根
6	むぎごはん			米　麦			
(水)	あじのおろしだれ	あじ		片栗粉　三温糖	油		大根
	のりごまあえ		もみのり		ごま	ほうれん草　人参	キャベツ
	なめこのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	なめこ　玉ねぎ
7	むぎごはん			米　麦			
(木)	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ　しょうが
	海藻サラダ	チキンささみ	海藻サラダ		棒棒鶏ドレッシング	小松菜　人参	キャベツ
	かぶとさといものみそ汁	豆腐　うす揚げ　みそ	煮干しだし	里芋		人参	かぶ　根深ねぎ
8	むぎごはん			米　麦			
(金)	奥出雲和牛でカレーライス	牛肉　大豆		じゃがいも　カレー粉　チキンスープ　中濃ソース　赤ワイン	油　カレールゥ	人参　トマト	にんにく　玉ねぎ
	ちくわの磯部揚げ	出雲のちくわ	青のり	米粉　片栗粉　三温糖	油		
	大根サラダ	チキンハム			ノンオイルドレッシング(クリーミーごま)	人参　小松菜	大根　コーン
11	むぎごはん			米　麦			
(月)	さばのみそ煮	サバ味噌煮					
	ごまあえ			三温糖	ごま	ほうれん草　人参	白菜
	みぞれ汁	豚肉　豆腐	煮干しだし	片栗粉	油	人参　ねぎ	ごぼう　大根
12	むぎごはん			米　麦			
(火)	ハンバーグの玉ねぎソース	FMハンバーグ		片栗粉			玉ねぎ
	なかよしﾎﾟﾃﾄサラダ	ビッコロハム		さつまいも　じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参　ほうれん草	
	白菜のみそ汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし			人参　ねぎ	白菜　かぶ　しめじ
13	むぎごはん			米　麦			
(水)	いわしの梅煮	いわしの梅煮					
	和風サラダ	チキンささみ			和風ドレッシング	ブロッコリー　人参	もやし
	みそおでん	鶏肉　ミニ絹厚揚げ　うずらの卵　みそ	煮干しだし	里芋　三温糖		人参	大根　こんにゃく
14	中華麺			中華麺			
(木)	みそラーメンのスープ	豚肉　みそ	煮干しだし	清湯スープ　中華スープ	油	人参　ねぎ	にんにく　玉ねぎ　もやし　味付メンマ　コーン
	大学芋			さつまいも　三温糖	油　ごま		
	大根の中華和え	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜　人参	大根
	みかん						みかん
15	むぎごはん			米　麦			
(金)	サケと大豆のゆずソース	さけ　大豆		片栗粉　三温糖	油	ねぎ	ゆず果汁
	納豆和え	納豆　かつおぶし	もみのり			ほうれん草　人参	キャベツ
	冬野菜のみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし	里芋		人参　ねぎ	白菜　大根　しょうが
18	むぎごはん			米　麦			
(月)	ビビンバの具(肉みそ)	牛肉　豚肉　おから　みそ　トウバンジャン		三温糖	油		しょうが　にんにく　干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参　ほうれん草	もやし　大根
	中華スープ	カットベーコン		じゃがいも　中華スープ		人参　ねぎ	白菜　コーン
19	コッペパン			コッペパン			
(火)	メープルジャム			メープルジャム			
	ポークフランク	ポークウインナー					
	まめなサラダ	大豆　ツナフレーク		三温糖	ごま　ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　コーン
	さつまいものシチュー	鶏肉　豆乳　コンソメ		さつまいも　チキンスープ	油　シチュールゥ	人参	玉ねぎ　白菜
20	むぎごはん			米　麦			
(水)	さけのカレー焼き	さけ		カレー粉	ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ
	わかめの酢の物	チキンささみ	わかめ	三温糖	ごま	人参	大根
	みそけんちん汁	鶏肉　豆腐　うす揚げ　みそ	煮干しだし	里芋	油	人参　小松菜	こんにゃく
21	むぎごはん			米　麦			
(木)	手作りフライドチキン	鶏肉　コンソメ		片栗粉	油		
	コーンサラダ				和風たまねぎドレッシング	小松菜　人参	大根　コーン
	白ねぎのコンソメスープ	カットベーコン　コンソメ				人参	白菜　かぶ　根深ねぎ
	お楽しみケーキ			お米deクリスマスケーキ(いちご)			
22	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米　麦			
(金)	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	しょうが　ごぼう　こんにゃく
	ゆずぴたし	かつおぶし				ほうれん草	大根　キャベツ　ゆず果汁
	かぼちゃのみそ汁	うす揚げ　みそ	煮干しだし			かぼちゃ　ねぎ	白菜　玉ねぎ