

12月

予定献立表



由布市学校給食センター

日	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん 牛乳 相性汁 茎わかめの炒め煮	ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ	コッペパン 牛乳 和風きのこスパゲティ ツナマヨサラダ 一食きざみのり	ごはん 牛乳 けんちん汁 鮭のごまがらめ	ごはん 牛乳 みそ汁 牛肉と大豆の五目煮
牛乳 ぶたにく どうふ けいにく あぶらあげ くわかめ	牛乳 ぶたにく ロースハム えだまめ	牛乳 ぶたにく ツチ のり	牛乳 けいにく どうふ あぶらあげ サケ	牛乳 あぶらあげ どうふ ぎゅうにく ちくわ こんぶ だいず
ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	パン あぶら さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう さといも こま	ごはん さとう あぶら じゃがいも
たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごピューレ きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ ねぎ きゅうり カボス にんじん ちんげんさい エリンギ ほししいたけ しめじ キャベツ	ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ にんにく しょうが	えのきだけ にんじん ちんげんさい ねぎ こんにゃく ごぼう
8	9	10	11	12
ごはん 牛乳 筑前煮 磯香サラダ	ごはん 牛乳 マーボ大根 中華サラダ	黒糖パン 牛乳 かぶと里芋のクリーム煮 ゴマじゃこサラダ	ごはん 牛乳 キムチ汁 ししゃも青のりフライ	ごはん 牛乳 北海汁 ジンギスカン風
牛乳 けいにく こんぶ ちくわ きぬあつあげ ロースハム のり	牛乳 きゅうり ぶたにく だいず たまご やきぶた	牛乳 けいにく ベーコン こなチーズ しらしほし	牛乳 ぶたにく どうふ ししゃも	牛乳 かいばしら わかめ ぶたにく
ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう はるさめ こま	こくどうパン あぶら さとう こま さといも バター	ごはん あぶら じゃがいも じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも
ほししいたけ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん だいこん しろねぎ もやし	たまねぎ しめじ かぶ グリーンピース こまつな キャベツ にんじん	にんじん はくさい しめじ にら	しめじ だいこん にんじん しょうが コーン ねぎ にんにく たまねぎ もやし キャベツ
15	16	17	18	19
ごはん 牛乳 みぞれ汁 ひじきと大豆の煮物	ごはん 牛乳 ごまみそおでん 白菜のおかか和え	コッペパン 牛乳 ミネストローネ サバの Tandori 風	ごはん 牛乳 粉高野汁 豚とアーモンドの甘辛炒め	カレーピラフ 牛乳 コンソメスープ 鶏のオレンジソース クリスマスケーキ
牛乳 ぶたにく うずらたまご ひじき だいず こんぶ あぶらあげ	牛乳 けいにく こんぶ かつおぶし きぬあつあげ うずらたまご	牛乳 ベーコン ひよこめめ サバ ヨーグルト	牛乳 けいにく かまぼこ たまご ぶたにく こうやどうふ	牛乳 けいにく ベーコン
ごはん あぶら さとう こま	ごはん あぶら さとう さといも こま	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ	ごはん あぶら さとう アーモンド	ごはん あぶら じゃがいも
しょうが しめじ ほししいたけ にんじん はくさい しろねぎ だいこん こんにゃく	だいこん にんじん こんにゃく はくさい	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト	たまねぎ にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ カボス
22	23	24		
ごはん 牛乳 大根のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ゆずゼリー	天皇誕生日	コッペパン 牛乳 クリームシチュー わかめサラダ		
牛乳 どうふ あぶらあげ わかめ けいにく きぬあつあげ		牛乳 けいにく わかめ かまぼこ		
ごはん あぶら さとう ゼリー		コッペパン あぶら さとう じゃがいも こま バター		
だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん ごぼう		たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ		

★今月使用の由布市産の食材
...大根、白ねぎ、にら、しいたけ、ねぎ、干しいたけ、みそ

★毎月19日は『食育の日』です。
★12月12日(金)と16日(火)は、なかよし給食です。



寒い冬でもしっかり手あらい

あなたは指先 ちょこつとさん?



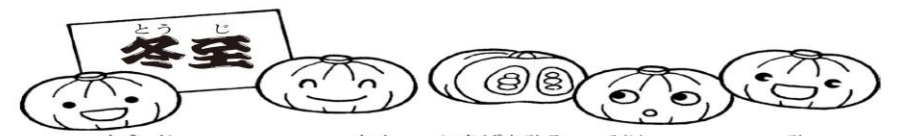
「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっきり手を洗う習慣をつけましょう。

強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんですっきり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。これは、かぼちやを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちやはビタミンE源として重要な野菜だったと思われています。



給食レシピ

鮭のごまがらめ

【材料】5人分
 鮭角切り2cm角程度のもの 100g
 にんにく すりおろし 1かけ分
 塩コショウ 少々
 酒 小さじ2
 片栗粉 大さじ3
 *砂糖 小さじ2
 *みりん 小さじ1
 *しょうがすりおろし 小さじ1/2
 *いりごま 大さじ1
 *濃い口しょうゆ 大さじ1
 *一味唐辛子 少々

【作り方】
 ①鮭ににんにく、塩コショウ、酒をもみこみ下味をつける。
 ②片栗粉をつけて油で揚げる。
 ③鍋でタレを作る。*の調味料を入れ、煮立たせ、ごまを入れる。
 ④揚げた鮭をタレの中に入れてよく絡める。

* 油を使うのでやけどに注意して作ってくださいね!!
 一味唐辛子の量はお好みで変えてみてください。