

12月

予定献立表



由布市学校給食センター

日	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 相性汁 茎わかめの炒め煮	2 ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ	3 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	4 ごはん 牛乳 けんちん汁 鮭のごまがらめ	5 ごはん 牛乳 みそ汁 牛肉と大豆の五目煮
8 ごはん 牛乳 筑前煮 磯香サラダ	9 ごはん 牛乳 マーボ大根 中華サラダ	10 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	11 ごはん 牛乳 キムチ汁 ししゃも青のりフライ	12 ごはん 牛乳 北海汁 ジンギスカン風
15 ごはん 牛乳 みぞれ汁 ひじきと大豆の煮物	16 ごはん 牛乳 ごまみそおでん 白菜のおかか和え	17 コッペパン 牛乳 ミネストローネ サバの Tandori 風	18 ごはん 牛乳 粉高野汁 豚とアーモンドの甘辛炒め	19 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
22 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	23 天皇誕生日	24 コッペパン 牛乳 クリームシチュー わかめサラダ	 *牛乳は毎日つきます。 ♡ 血・骨・肉をつくる(赤) ☆ 熱や力のもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)	

★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」ちゃんと洗っていますか？



「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。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

強力パワーの

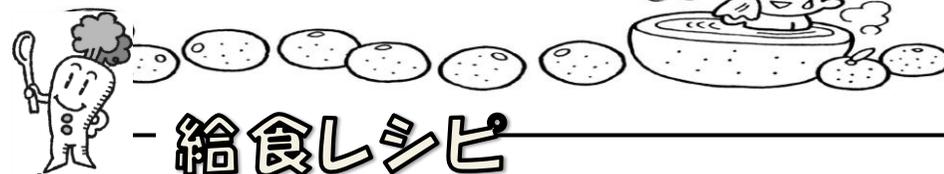


ノロウイルスに注意

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しっか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、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃ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、保存のきくかぼちゃはビタミン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。