

12月

予定献立表

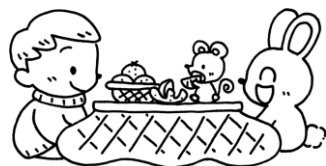
由布市学校給食センター

| 日 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| | | *牛乳は毎日つきます。 | 1 ごはん 牛乳 豆腐となめこの味噌汁 鮭と枝豆の甘辛煮 | 2 ごはん 牛乳 冠地鶏のすき焼き 小魚ふりかけ みかん |
| | | ♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ 1食材-のもとになる(黄) (〇)体の調子を整える(緑) | 牛乳 あぶらあげ どうふ サケ ごはん あぶら | 牛乳 とりにく ちりめん あおのり けずりぶし ごはん マロニー ごま |
| 5 ごはん 牛乳 おでん 野菜の甘酢和え | 6 ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ チンジャオロース | 7 米粉パン 牛乳 あんかけやきそば 海藻サラダ | 8 ごはん 牛乳 つみれ汁 赤魚のかぼす風味 | 9 ごはん 牛乳 おじゃがもちスープ ドライカレー |
| 牛乳 とりにく こんぶ きぬあけ ミックスボール うすらたまご ハム ごはん | 牛乳 ベーコン たまご ぶたにく わかめ ごはん じゃがいも | 牛乳 えび ぶたにく かいそうミックス ごめこパン あげチャーメン | 牛乳 にくだんご あぶらあげ あかうお ごはん あぶら | 牛乳 ベーコン ぎゅうにく ぶたにく ごはん じゃがもち |
| にんじん だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ | にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ エリンギ だけのこ パプリカ | にんじん たまねぎ もやし はくさい コーン きゅうり だいこん だけのこ | にんじん ごぼう しめじ はくさい しろねぎ かぼすかじゅう | にんじん しめじ ちんげんさい ねぎ たまねぎ えだまめ |
| 12 ごはん 牛乳 すまし汁 青さ入り厚焼き卵 野菜のごまあえ | 13 ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 いわしの生姜煮 | 14 コッペパン 牛乳 ミネストローネ さつまいものシナモンシュガー | 15 ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツポンチ | 16 ごはん 牛乳 根菜汁 豚肉と大豆の五目煮 |
| 牛乳 どうふ ぶ たまご わかめ 青さ ごはん ごま | 牛乳 とりにく いわし ごはん さといも | 牛乳 ウインナー コッペパン マカロニ さつまいも あぶら | 牛乳 ぎゅうにく ごはん じゃがいも しらたまだんご | 牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ だいず ごはん さつまいも |
| にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ | たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん | にんじん たまねぎ セロリー カットトマト パセリ | にんじん たまねぎ えだまめ みかん・もも・パインシロップづけ ナタデココ | にんじん ごぼう だいこん しめじ しろねぎ こんにゃく |
| 19 ごはん 牛乳 芋の子汁 いかねぎ焼き おかか和え | 20 ごはん 牛乳 ポークハヤシライス ホットポテトサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ | 21 パンプキンパン 牛乳 けんちんうどん フロccoliーとレンコンのサラダ | 22 チキンライス 牛乳 コンソメスープ もみの木ハンバーグ・ケチャップ チョコレートケーキ | |
| 牛乳 とりにく いかねぎやき とうふ けずりぶし ごはん さといも | 牛乳 ぶたにく ロースハム ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 とりにく あぶらあげ どうふ ツナ パンプキンパン うどんめん ごま | 牛乳 ハンバーグ とりにく ウインナー ごはん じゃがいも チョコレートケーキ | |
| にんじん しめじ ねぎ キャベツ こんにゃく | にんじん たまねぎ エリンギ フロccoliー コーン マッシュルーム | にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん フロccoliー ねぎ れんこん こんにゃく | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ | |

★今月使用の由布市産の食材
..小ネギ、白ネギ、大根、パプリカ、さつまいも

★毎月19日は『食育の日』です。
★中学3年生からのリクエスト給食のお知らせです。

12月は、7日の米粉パン、15日のカレーとフルーツポンチ、22日のチキンライスです。来年1月から3月にも登場します。



今年も残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

ビタミン類をとって かぜを防ごう



皮膚や鼻・のどなどの粘膜を守り、抵抗力を高めてくれます

かぜ予防に 緑茶

緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かぜの予防に緑茶を飲みましょう。

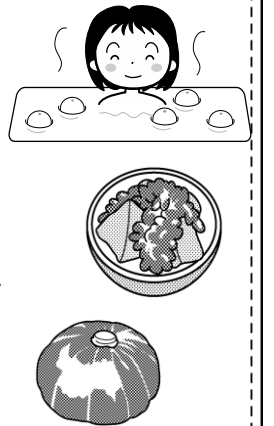
お茶・・・うがいに利用してもよいですね。

手洗い・うがいで かぜ予防



冬至です！

12月21日は冬至です。冬至の日にはかぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存がきくので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、風邪の予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含んでいるので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になってくれる野菜です。



給食レシピ

赤魚のかぼす風味

【材料】4人分
赤魚50g程度 4切れ
でんぷん 適量
* かぼす果汁 大さじ1
* 砂糖 大さじ1
* 濃口醤油 大さじ1
* 水 大さじ2

【作り方】

- ① 魚にでんぷんをまぶして揚げる。
- ② *を合わせて加熱し、かぼすダレを作る。
- ③ 揚げた魚に②をからめる。

※魚は何でもOKです！冷めても美味しいのでお弁当のおかずにも合います。

