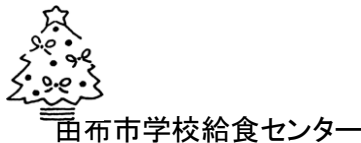


12月

予定献立表



日	火	水	木	金	
	1 ごはん 牛乳 のっぺい汁 茎わかめの炒め煮 牛乳 きぬあつあげ けいにく くきわかめ あぶらあげ ごはん あぶら さといも にんじん だいこん こんにゃく ねぎ さやいんげん	2 コッパン 牛乳 チャンポン 黒糖くるみ 牛乳 イカ ぶたにく かまぼこ だいす コッパン あぶら くるざとう アーモンド くるみ ちゃんぽんめん にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし コーン いら キャベツ	3 ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 春巻き もやしのナムル 牛乳 にくだんご わかめ ごはん あぶら じゃがいも ごま ほししいたけ にんじん しろねぎ はくさい こまつな もやし にんにく しょうが	4 ごはん 牛乳 豆乳汁 鮭の塩糀焼き 大根の白漬け 牛乳 けいにく どうにゅう サケ ごはん あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ だいこん	
	7 ごはん 牛乳 マーボ大根 中華サラダ 牛乳 きゅうにく ぶたにく だいす たまご やきぶた ごはん あぶら ごま はるさめ たまねぎ ほししいたけ にんじん だいこん しろねぎ キャベツ もやし	8 ごはん 牛乳 けんちん汁 さわらの幽庵焼き 白菜のおかかあえ 牛乳 けいにく とうふ さわら あぶらあげ かつおぶし ごはん あぶら さといも ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ かぼす果汁 ゆず果汁 はくさい	9 ミルクパン 牛乳 ミネストローネ 豚肉ときのこのごまドレッシング 1食ごまドレッシング 牛乳 ベーコン こなチーズ ぶたにく ミルクパン あぶら じゃがいも ごまドレッシング にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト パセリ しめじ ブロッコリー カリフラワー	10 ごはん 牛乳 かきあげうどん 根菜サラダ 牛乳 けいにく かまぼこ わかめ ロースハム ごはん あぶら うどん アーモンド ノンエッグマヨネーズ ほししいたけ にんじん ねぎ ごぼう れんこん こまつな	11 ごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁 切り干し大根の炒め煮 牛乳 とうふ あぶらあげ まるてん ごはん じゃがいも ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん さやいんげん
	14 ごはん 牛乳 牛肉とキャベツのトマト煮 マンナンサラダ 牛乳 きゅうにく ベーコン ロースハム のり ごはん あぶら にんにく たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり にんじん いとこんにゃく	15 ごはん 牛乳 おでん みそだれ みかん 牛乳 こんぶ うすらたまご きぬあつあげ けいにく ごはん あぶら さといも こんにゃく だいこん にんじん しょうが みかん	16 黒糖パン 牛乳 かぶと里芋のクリーム煮 フレンチサラダ 牛乳 けいにく こなチーズ ベーコン ロースハム こくとうパン あぶら さといも フレンチドレッシング たまねぎ しめじ かぶ グリーンピース キャベツ にんじん コーン	17 ごはん 牛乳 粉高野汁 タラのアーモンドがらめ 牛乳 けいにく かまぼこ たまご こうやとうふ タラ ごはん あぶら アーモンド たまねぎ にんじん こまつな だけのこ	18 ごはん 牛乳 中華風コーンスープ ピピン丼 牛乳 きゅうにく ベーコン たまご ごはん あぶら ごま パンこ にんじん だけのこ わらび チンゲンサイ もやし たまねぎ コーン ねぎ ほししいたけ
21 ごはん 牛乳 根菜のごまキムチ汁 柚あえ いわしの甘露煮 牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ いわし ごはん あぶら ごま さといも ごぼう だいこん にんじん しろねぎ こまつな ゆず	22 ケチャップライス 牛乳 かぼちゃ入りコンソメスープ もみの木ハンバーグ 野菜ソテー チョコレートケーキ 牛乳 ベーコン ハンバーグ ポークウインナー ごはん あぶら ケーキ たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース かぼちゃ こまつな キャベツ ブロッコリー コーン	23 天皇誕生日	24 ごはん 牛乳 花野菜カレー 温野菜サラダ 一食ノンエッグマヨネーズ 牛乳 きゅうにく ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	<p>*牛乳は毎日つきます。</p> <p>♥ 血・骨・肉をつくる(赤)</p> <p>★ 熱や力のもとになる(黄)</p> <p>(^_^) 体の調子を整える(緑)</p>	

★今月使用の由布市産の食材
…大根、キャベツ、白菜、じゃがいも、ネギ、
白ネギ、ゆず、にら

★毎月19日は『食育の日』です。



かぜに 体づくりのための食事



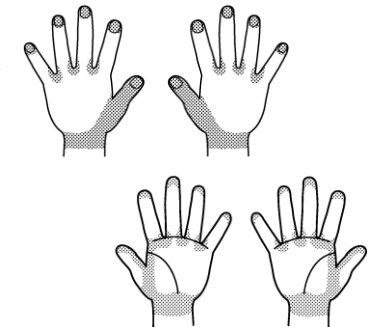
かぜをひかないためには、早ね、早おきなどの規則正しい生活、適度な運動、そして、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

食事では、特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

ポイントを知って しっかり手洗い

洗い残しやすい場所

つめと指先、指と指の間、親指、手首など



手は、いろいろなものを触るので、目にみえないウイルスなどがついています。きちんと手洗いをしましょう。そして、手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

給食レシピ

黒糖くるみ

【材料】5人分

- クルミ 40g
- ロースト大豆 40g
- 細切りアーモンド 40g
- 粉黒砂糖 50g
- 水 20cc
- きな粉 10g

【作り方】

- ① クルミはオープンで焼いておく。(250℃3分程度)
- ② 粉黒糖と水を合わせ加熱する。
- ③ ②が泡立ってきたら①とアーモンド、ロースト大豆を加え絡める。
- ④ 全体に絡まったらきな粉を加えパラパラになるように混ぜる。

※種実類や大豆製品にはカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれます。
簡単にできるので是非作ってみてくださいね！！

