

12月

予定献立表



H29 12月

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金				
<p>★牛乳は毎日つきます。</p> <p>♥ 血・骨・肉をつくる (赤)</p> <p>★ エネルギーのもとになる (黄)</p> <p>(^_^) 体の調子を整える (緑)</p>	<p>☆ 今月中3からのリクエスト給食は……</p> <p>14日 ビーフカレー ジュレあえ</p> <p>21日 とりニータ丼です!</p>		<p>1 ごはん 牛乳 マーボー大根 ちりめん野菜のごまあえ</p> <p>牛乳 きゅうにく ぶたにく だいす ちりめん ごはん こま あぶら でんぶん たまねぎ しいたけ だいこん しろねぎ にんじん きゃべつ きゅうり しょうが</p>	<p>8 ごはん 牛乳 ワンタンスープ 回鍋肉</p> <p>牛乳 ぶたにく</p> <p>ごはん ワンタン あぶら さとう</p> <p>たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ しろねぎ きゃべつ</p>				
					<p>4 ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き みかん</p> <p>牛乳 あぶらあげ とうふ みそ さけ</p> <p>ごはん あぶら</p> <p>しいたけ にんじん たまねぎ はくさい なめこ ねぎ みかん</p>	<p>5 ごはん 牛乳 とりすき ハムと春雨のサラダ</p> <p>牛乳 とりにく ロースハム</p> <p>ごはん さとう マロニー あぶら はるさめ</p> <p>こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん はくさい しろねぎ きゅうり きゃべつ</p>	<p>6 ミルクパン 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ</p> <p>牛乳 とりにく ロースハム</p> <p>ミルクパン じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム あぶら さとう</p> <p>たまねぎ しめじ にんじん コーン フロッコリー パプリカ きゅうり きゃべつ</p>	<p>7 ごはん 牛乳 かきたま汁 あじのゴマフライ スチームきゃべつ</p> <p>牛乳 たまご あじ とうふ</p> <p>ごはん パンこ こま あぶら</p> <p>しいたけ にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ</p>
					<p>11 ごはん 牛乳 八宝菜 ぎょうざ 1食ボン酢</p> <p>牛乳 いか ぶたにく うすらのたまご ぎょうざのく</p> <p>ごはん あぶら でんぶん ぎょうざのかわ</p> <p>きくらげ たまねぎ にんじん だけのこ もやし きゃべつ ちんげんさい しょうが</p>	<p>12 ごはん 牛乳 いものこ汁 さばのみそ煮 納豆</p> <p>牛乳 とりにく とうふ さば みそ なつとう</p> <p>ごはん さといも</p> <p>こほう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ</p>	<p>13 コッパン 牛乳 豆入りミネストローネ かぼちゃコロケ きゃべつのカレーソテー</p> <p>牛乳 ベーコン ぶたミンチ</p> <p>コッパン じゃがいも マカロニ あぶら パンこ</p> <p>たまねぎ セロリ にんじん トマト きゃべつ レッドキドニー かぼちゃ</p>	<p>14 ごはん 牛乳 ビーフカレー ジュレあえ</p> <p>牛乳 きゅうにく</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも アセロラジュレ</p> <p>たまねぎ にんじん しょうが えだまめ りんごピューレ みかん もも パイン</p>
					<p>18 ごはん 牛乳 おでん 肉みそ(おでん用) りんご</p> <p>牛乳 こんぶ うすらたまご あつあげ ちくわ とりにく みそ</p> <p>ごはん さといも あぶら さとう</p> <p>こんにゃく だいこん にんじん しょうが りんご</p>	<p>19 ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豆腐ハンバーグ 大根ソース ゆでフロッコリー</p> <p>牛乳 あぶらあげ みそ とうふハンバーグ</p> <p>ごはん じゃがいも さとう</p> <p>にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん フロッコリー</p>	<p>20 コッパン 牛乳 インド煮 根菜サラダ</p> <p>牛乳 ぶたにく あつあげ ロースハム みそ</p> <p>ごはん じゃがいも さとう あぶら アーモンド エッグケアマヨネーズ</p> <p>たまねぎ にんじん だけのこ いんげん れんこん こほう こまつな</p>	<p>21 ごはん 牛乳 じゃがもちスープ とりニータ丼 デザート(ケーキ)</p> <p>牛乳 ベーコン とりにく</p> <p>ごはん じゃがもち でんぶん あぶら さとう ケーキ</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ ねぎ いら しょうが</p>
<p>22 チキンライス 牛乳 野菜のスープ煮 かぼちゃのグラタン</p> <p>牛乳 ベーコン ウィンナー とりにく</p> <p>ごはん じゃがいも とうにゅう こめこ</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ トマトピューレ かぼちゃ</p>								



★今月使用の由布市産の食材
…大根、白菜、ネギ、白ネギ、いら
パプリカ、しょうが



いよいよ12月。寒さはこれから一段と増してきます。食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。寒い朝こそ朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

寒さに負けない体をつくろう!



エネルギーになる食品で 体を温めよう

夏とちがって冬は体を温めるためのエネルギーを必要とします。

エネルギーのもとになる、炭水化物や脂質を食事に必ずとりいれましょう。

(ごはん・パン・めん類・いも類・油・バターなど)

たんぱく質もしっかりとろう

寒さに負けない体をつくるためにはたんぱく質は欠かせません。

たんぱく質は、血や肉をつくり寒さで消耗した体力を回復させます。

ビタミン類で寒さに対する 抵抗力をつけよう。

寒さに対する抵抗力をつけるためビタミン類をとりましょう!

ビタミンの中でもビタミンAとビタミンCはかぜの予防や回復に効果的です。

はしを使った言葉

はしをつける……はしで食べ物にふれる、食事を食べ始める。

はしを置く……食事を終えること。

はしとなかよくなるよう!

朝食レシピ ふわふわ卵のパングラタン

【材料】1人分
フランスパン 5~6cm (なければ食パンでもOK)
卵 1個
牛乳 100cc
とろけるチーズ 適量 50g
あればドライパセリなど 適量

【作り方】
① パンを一口大に切っておく。
② 卵と牛乳を混ぜたものにパンをひたす。(20~30分程度)
③ 耐熱容器にうすく油かバターをぬり、②を入れる。
④ チーズをのせて、オーブントースター焼く。(チーズがとけて、うすくこげ目がついたらOK)