

12月

予定献立表



H29 12月

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。 ♡ 血・骨・肉をつくる(赤) ☆ エネルギーのもとになる(黄) (^_^)体の調子を整える(緑)	☆今月の中3からの リクエスト給食は…… 14日 ビーフカレー ジュレあえ 21日 とりニータ丼です！ 		1 ごはん 牛乳 マーボー大根 ちりめん野菜のごまあえ 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
4 ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き みかん	5 ごはん 牛乳 とりすぎ ハムと春雨のサラダ	6 ミルクパン 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ	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	8 ごはん 牛乳 ワンタンスープ 回鍋肉
牛乳 あぶらあげ とうふ みそ さけ ごはん あぶら しいたけ にんじん たまねぎ はくさい なめこ ねぎ みかん	牛乳 とりにく ロースハム ごはん さとう マロニー あぶら はるさめ ごんにゃく 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	牛乳 とりにく ロースハム 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 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	牛乳 たまご あじ とうふ ごはん パンこ こま あぶら しいたけ にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ	牛乳 ぶたにく ごはん ワンタン あぶら さとう たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ しろうねぎ きゃべつ
11 ごはん 牛乳 八宝菜 ぎょうざ 1食ボン酢	12 ごはん 牛乳 いものこ汁 さばのみそ煮 納豆	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	14 ごはん 牛乳 ビーフカレー ジュレあえ	15 ごはん 牛乳 キムチ汁 干草焼き 1食ふりかけ
牛乳 いか ぶたにく うすらのたまご ぎょうざのく ごはん あぶら でんぶん ぎょうざのかわ 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	牛乳 とりにく とうふ さば みそ なつとう ごはん さといも ごぼう にんじん ごんにゃく しめじ ねぎ	牛乳 ベーコン ぶたミンチ コッパン じゃがいも マカロニ あぶら パンこ 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	牛乳 きゅうにく ごはん あぶら じゃがいも アセロラジュレ 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	牛乳 ぶたにく とうふ みそ たまご ごはん じゃがいも あぶら キムチ にんじん ごんにゃく もやし しめじ いら
18 ごはん 牛乳 おでん 肉みそ(おでん用) りんご	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	20 コッパン 牛乳 インド煮 根菜サラダ	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)	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
牛乳 こんぶ うすらたまご あつあげ ちくわ とりにく みそ ごはん さといも あぶら ごんにゃく だいこん にんじん しょうが りんご	牛乳 あぶらあげ みそ とうふハンバーグ ごはん じゃがいも さとう にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん フロッコリー	牛乳 ぶたにく あつあげ ロースハム みそ 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 たまねぎ にんじん だけのこ いんげん れんこん ごぼう こまつな	牛乳 ベーコン とりにく ごはん じゃがもち でんぶん あぶら さとう ケーキ たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ ねぎ いら しょうが	牛乳 ベーコン ウィンナー とりにく ごはん じゃがいも とうにゅう こめこ 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



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。

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、うすくげ目がついたらOK)



☆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

