

12月 予定献立表



H30 12月

由布市学校給食センター

日	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 しらたき麺のスープ いわしの生姜煮 みかん	4 ごはん 牛乳 みぞれ汁 五目煮	5 黒糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ビーンズポテト	6 ごはん 牛乳 ビーフシチュー フロッコリーとれんこんのサラダ	7 ごはん 牛乳 ぶた汁 豆腐ハンバーグの照り焼きソース
牛乳 ぶたにく いわし	牛乳 ぶたにく とりつくね とうふ とりにく	牛乳 とりにく だいず あおのり	牛乳 きゅうにく ツナ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハンバーグ
ごはん あぶら	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら じゃがいも パター こめく じゃがいも でんぶん	ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん
にんじん たまねぎ もやし しいたけ こまつな こんにゃく みかん	にんじん しめじ ほうさい しろねぎ だいこん こんにゃく ごぼう えだまめ	たまねぎ にんじん ほうさい マッシュルーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトジュース マッシュルーム アップルビュレ フロッコリー れんこん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しょうが
10 ごはん 牛乳 中華スープ 三色そば	11 ごはん 牛乳 がめに 野菜のたまご焼き	12 あげパン 牛乳 カレーポトフ 大根とささみのサラダ	13 ごはん 牛乳 里芋のごまみそ汁 鮭のメンチカツ 一食のり	14 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル
牛乳 ベーコン とりにく	牛乳 とりにく たまご	牛乳 ベーコン ウィナー とりにく きなこ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さけ さかなすりみ のり	牛乳 ぶたにく きゅうにく とうふ みそ
ごはん あぶら さとう	ごはん さとう あぶら さといも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さといも パンこ こま	ごはん あぶら さとう でんぶん こま
しいたけ にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しょうが コーン えだまめ	こんにゃく しいたけ にんじん ごぼう れんこん いんげん	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ きゅうり だいこん	たまねぎ にんじん えのきだけ しろねぎ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり
17 ごはん 牛乳 たまごスープ とりつくね 手作りふりかけ	18 ごはん 牛乳 大根のうまに 塩さば	19 米粉パン 牛乳 ちゃんこ汁 わかめサラダ	20 ケチャップライス 牛乳 野菜スープ フライドチキン ホワイトロールケーキ	21 ごはん 牛乳 かぼちゃのポークカレー フルーツポンチ
牛乳 ベーコン たまご とりにく ちりめん ひじき だいず	牛乳 ぶたにく さば	牛乳 あぶらあげ とりつくね わかめ ツナ	牛乳 ソーセージ とりにく ベーコン	牛乳 ぶたにく
ごはん じゃがいも パンこ こま	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら うどん あぶら さとう	ごはん あぶら じゃがいも ケーキ	ごはん じゃがいも あぶら ゼリー
たまねぎ にんじん きゃべつ	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん しめじ いんげん	にんじん だいこん しめじ ほうさい ねぎ かほすかじゅう きゃべつ きゅうり	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゃべつ トマトビュレ	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ みかん もも パイン
 *牛乳は毎日つきます。	☆今月使用の由布市産の食材 ・・・米、大根、ネギ、白ネギ		【ゆふQのつぶやき】 今年も残すところ、あとわずかになりました。 朝もすいぶん寒くなりましたが、毎日朝ごはんを しっかり食べていますか？ 朝ごはんを食べることで、体の内側から あたためることができまますよ。寒くなる今 からの時期こそ、しっかり朝ごはんを食 べて下さいね。	
 心・骨・肉をつくる(赤)	☆今月の中3からの リクエスト給食は・・・・・・			
 エネルギーのもとになる(黄)	12日 あげパン			
 (^^)体の調子を整える(緑)	21日 フルーツポンチ			

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って
炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひ
とつなので、かぜをひいている人からもうつります。
日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養を
とって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜを ひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

手をきれいに洗おう！

冬になると「感染性胃腸炎」が流
行します。



外から帰ってきた後や、
トイレの後、食事の前には
必ず石けんで手をきれいに
洗う習慣をつけましょう！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

簡単☆ニュー紹介

さつまいもごはん

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま
さいころ大に切り、水にさらす。
- ② 米をとき、酒と塩を入れてから水を加える。
こんにぶとさつまいもを入れ、吸水させて炊く。
- ③ こんにぶをとりだし、茶わんに盛りつける。
(こんにぶを千切りにして、ごはんとも混ぜても
OK)

【材料】

さつまいも	中1本
米	2合
だしこんにぶ	1枚
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2

朝の光にはパワーがある！

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期
にはずれがあります。これを調節するには
朝の光を浴びることが大切です。
体内時計を正常に機能させるためにも、
まずは、早起きをしてカーテンを開けて、
朝の光を浴びるようにしましょう。



みんなで取り組もう！
「はやね・はやおき・朝ごはん」

