



由布市学校給食センター

# 12月 予定献立表

月	火	水	木	金
<b>2</b> ごはん 石狩汁 牛肉と大豆の煮物	<b>3</b> ごはん 高野豆腐の煮物 かぼすあえ	<b>4</b> 丸パン(横割) 卵とわかめのスープ ミートソース スチームきゃべつ	<b>5</b> ごはん タイビーエン えびのチリソース煮	<b>6</b> ごはん インド煮 梅サラダ
牛乳 きゅうにく さけ みそ ちくわ あぶら だいま ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく あつあげ こうやどうふ ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 たまご わかめ ぶたにく コッペパン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	牛乳 ぶたにく えび うずらのたまご ごはん あぶら はるさめ でんぶん さとう こむぎこ こまあぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ かつおぶし ごはん あぶら じゃがいも さとう
にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ ごぼう こんにゃく	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし こまつな かぼすかじゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム きゃべつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ きゃべつ	にんじん たまねぎ えだまめ きゃべつ だいこん うめ
<b>9</b> ごはん けんちん汁 さわらのカレーマヨネーズ焼き	<b>10</b> ごはん 肉じゃが ゴマじゃこサラダ	<b>11</b> あげパン ミネストローネ アーモンド入りごぼうサラダ	<b>12</b> ごはん 里芋と厚揚げのみそ汁 れんこんはさみあげ みかん	<b>13</b> ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 五目卵焼き
牛乳 さわら どうふ こんぶ あぶらあげ ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ こめこ	牛乳 きゅうにく ちりめん ごはん さとう あぶら じゃがいも こま こまあぶら	牛乳 ベーコン ロースハム コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ アーモンド ノンエッグマヨネーズ パンこ	牛乳 とりにく あつあげ みそ ごはん あぶら さといも パンこ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく ごはん あぶら はるさめ さとう こまあぶら
にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れんこん しいたけ みかん	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れんこん しいたけ みかん	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ にんにく しょうが きゃべつ にら ねぎ
<b>16</b> ごはん しらたきめんのスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め	<b>17</b> ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ	<b>18</b> 米粉パン 白菜のクリーム煮 パプリカとブロッコリーのサラダ	<b>19</b> もち玄米ごはん ビーフカレー フルーツ白玉	<b>20</b> ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし生姜煮
牛乳 とりにく ぶたにく ごはん あぶら さとう でんぶん カシューナッツ こまあぶら	牛乳 ぶたにく きゅうにく みそ どうふ わかめ ツナ ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら	牛乳 とりにく こめごはん あぶら パター こめ ドレッシング にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム パプリカ ブロッコリー カリフラワー コーン	牛乳 きゅうにく ごはん もちげんまい あぶら こめ しらたま たまねぎ にんじん にんにく りんごビュレ えだまめ もも みかん パイン ナタデココ	牛乳 いわし とうふ みそ ごはん さとう たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ ねぎ しょうが
にんじん たまねぎ しいたけ もやし こんにゃく ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが しいたけ ねぎ もやし きゅうり かぼすかじゅう			
<b>23</b> ごはん 豆腐チゲ 中華サラダ	<b>24</b> チキンライス 野菜のスープ煮 ハンバーグ 照焼ソース ケーキ	 *牛乳は毎日つきます。	今月から中学3年生に きいたリクエスト給食 を取り入れていきます。 5日 タイビーエン (うずらの卵) 11日 あげパン 12日 みかん 18日 米粉パン 19日 フルーツ白玉 (ナタデココ入り)	☆今月使用の由布市産 の食材 米、ねぎ パプリカ、しいたけ にら、大根
牛乳 ぶたにく どうふ とりにく ごはん あぶら さとう はるさめ こまあぶら たまねぎ にんじん だいこん しめじ はくさい にら もやし きゅうり	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん パンこ ケーキ	♥ 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)		

12月になりました。寒さはこれから一段と増していきます。  
寒い冬こそ、朝ごはんをしっかり食べて、体の中から温めて登校しましょう。  
毎日食べる習慣をつけていると、体温も上がりやすいです☆彡



で、  
かぜを予防し  
ましょう♪

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。  
これらの病気を予防するためには、日ごろから自分の体に備わっている免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために大切なのが、1日3食、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。  
寒くなってくると、「早起き」や「運動」に取り組みづらくなりがちです。そんな時期こそ、自分の生活を意識して振り返ってみましょう。



みんなで食べると  
おいしいね

## 食卓をかこんでみませんか？

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。  
毎日は難しいかもしれませんが、家族や友達と一緒に食事をする機会を作ってみませんか？

## うま塩メニュー紹介

### 「うま塩タコライス」



- 【材料】  
あいびき肉 160g  
油 24g (大さじ2)  
玉ねぎ 160g  
\*ケチャップ 45g (大さじ3)  
\*ウスター 2.4g (小さじ4)  
\*塩こしょう 少々  
レタス 30g  
ミニトマト 60g

- 【作り方】  
①玉ねぎはみじん切り、レタスは千切り、トマトは4等分に切る  
②\*印の調味料は混ぜておく  
③フライパンに油を熱し、あいびき肉を炒める。色が変わったら玉ねぎも炒める。  
④あいびき肉と玉ねぎに火が通ったら、②の調味料を入れて煮つめる。  
⑤ごはんを器に盛り、レタス・トマト・④を盛りつける。

## いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



～手洗い・うがいの習慣を身につけて、家族で予防の対策をしましょう～

