

# 12月 予定献立表

R 2年 12月



由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。	<b>1</b> ごはん かきたまスープ 鶏肉の五目煮	<b>2</b> 小型パン あんかけやきそば わかめサラダ	<b>3</b> ごはん 汁ビーフン れんこんはさみ揚げ	<b>4</b> ごはん 根菜のみそキムチ汁 塩さば
♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ☆ エネルギーのもとになる(黄) (〇)体の調子を整える(緑)	牛乳 とりにく ちくわ たまご ごはん あぶら さとう パンこ じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく	牛乳 いか ぶたにく わかめ コッペパン あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ もやし きくらげ きゃべつ チンゲンサイ きゅうり	牛乳 ぶたにく とりにく パンこ こむぎこ ごはん あぶら ビーフン たまねぎ にんじん コーン こまつな れんこん しいたけ	牛乳 ぶたにく どうふ みそ さば ごはん あぶら さといも たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ もやし きくらげ きゃべつ チンゲンサイ きゅうり
<b>7</b> ごはん 大根のうま煮 いかねぎ焼き	<b>8</b> ごはん ビーンズドライカレー フレンチサラダ	<b>9</b> パインパン スープパスタ 大根とささみのサラダ	<b>10</b> ごはん なめこのみそ汁 あじのごまフライ	<b>11</b> ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー
牛乳 ぶたにく さかなすりみ いか ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず ローズハム ごはん あぶら こむぎこ さとう にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり しょうが	牛乳 ベーコン とりにく スパゲティ たまねぎ にんじん コーン プロccoli きゅうり だいこん	牛乳 あぶらあげ どうふ みそ あじ ごはん あぶら パンこ こむぎこ ごま たまねぎ にんじん はくさい なめこ ねぎ	牛乳 ベーコン ぶたにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ もやし きくらげ きゃべつ チンゲンサイ きゅうり
<b>14</b> ごはん 豚じゃが 磯あえ	<b>15</b> ごはん 子育てだんご汁 ぶりの照り焼き	<b>16</b> コッペパン 白菜のクリーム煮 ビーンズポテト	<b>17</b> ごはん ビーフシチュー プロccoliーサラダ	<b>18</b> ごはん 肉どうふ もやしのごま和え
牛乳 ぶたにく のり ごはん あぶら さとう じゃがいも ほうろく ごまあぶら にんじん たまねぎ いんげん きゅうり きゃべつ こんにゃく	牛乳 あぶらあげ みそ ぶり ごはん あぶら さとう ごむぎこ でんぶん さといも にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	牛乳 とりにく だいず あおのり コッペパン あぶら パター ごめこ でんぶん じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ はくさい	牛乳 ぎゅうにく チキンハム ごはん あぶら じゃがいも ごま たまねぎ にんじん にんにく トマトソース りんごピューレ マッシュルーム コーン プロccoliー	牛乳 ぶたにく どうふ ごま ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん にんにく こんにゃく しめじ しょうが きゅうり もやし
<b>21</b> ごはん とうふのみそ汁 豚肉の生姜焼き	<b>22</b> ごはん マーボー大根 甘酢あえ	<b>23</b> 黒糖パン ミネストローネ さけのバジルチーズ焼き (幼のみ ケーキ)	<b>24</b> ケチャップライス 野菜ポトフ ハンバーグ 照り焼きソース (小中のみ ケーキ)	<b>25</b> ごはん 三色のみれ汁 干草焼き 一食のり
牛乳 ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ビーマン しょうが	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず ミート みそ とりにく ごはん あぶら さとう でんぶん ごま たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり きゃべつ しょうが にんにく	牛乳 ベーコン さけ チーズ こくとうパン オリーブあぶら じゃがいも マカロニ ケーキ たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム バジル	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ウィナー ごはん あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう でんぶん パンこ ケーキ たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリ きゃべつ しょうが	牛乳 さかなすりみ どうふ たまご とりにく チーズ のり ごはん あぶら さとう でんぶん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ほうろく そう コーン
☆今月使用 由布市産の食材  米、ねぎ、白ねぎ しょうが、しいたけ 大根、きゃべつ、白菜	☆今月の食材☆ 12月15日の「ぶりの照焼」は、天分県を通じて 無償で提供していただいた「県産ぶり」を使用する予定です。天 分県産の養殖ぶりは、全国でも有数です。冬になると脂がのってお いしくなる魚です。楽しみにして下さい★	今年度は小中学校の終業・始業にあわせて、 2学期は12月25日(金)まで 3学期は1月5日(火)から給食があります。  ※幼稚園は例年通りです。		

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。冬場に流行するのは、ウイルスが活動する条件が冬にそろっているからです。かぜ等を予防するためには、まず自分の体の抵抗力を高めることが大切です。そのためにも、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。また、手洗いやうがいも習慣づけましょう。

## かぜの予防 5つのポイント

- 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる**
- 夜ふかしせずに、十分な睡眠をとって生活リズムをととのえる**
- 外で元気に遊び、体力をつける**
- 室内の換気と温度湿度の調節を心がける**
- 人ごみをさけるようにする**
- マスクをつけて、うがい・手洗いをする**

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気がついて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

かぜをひいてしまったときにとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、まずは安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗しているときは、水分をしっかりとって、消化の良いおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

食べられるようになったら、体力をつけて、抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

- たんぱく質** を多く含む食品
- 炭水化物** を多く含む食品
- ビタミンA** を多く含む食品

かんたん☆ニュー紹介

「かぶの葉ふりかけ」【作り方】

- かぶの葉を実から切り離して水洗いする。
- 沸騰した湯に塩少々(分量外)入れて、①の葉を塩ゆでし、細かくさむ。
- フライパンで、②をからいりして水分をとばす。
- ちりめんじゃこことごま、かつおぶしを入れて、よく混ぜ、水気がなくなったら、しょうゆをたらしてできあがり。

【材料】

- かぶの葉 ……適量
- ちりめんじゃこ ……少々
- ごま ……少々
- かつおぶし ……少々
- しょうゆ ……少々

かぶの葉の部分は、つけものにしたり、みそ汁やポトフなどの具にもおすすめです。

「体内時計」を知っていますか?

寒くなると、朝布団から出るのがおっくうになって、つい寝過ごしてしまいがちです。自分の体に備わっている「体内時計」を知って、活用してみましょう。

私たちの体に「体内時計(生体リズム)」という機能があります。朝昼晩の変化や気温など生活環境の変化に対応し、体を健康に保ちます。この体内時計を正常に動かせるには、いくつかポイントがあります。①朝、決まった時間に起きて太陽の光をあびること②規則正しく食事をとること③昼間は外で活動することなどが、よいとされています。

早起き 早寝

朝ごはん