



# 予定献立表



おおいたけん むしうていきょう  
 ◎大分県より無償提供  
 にち もく せき  
 23日(木) 関あじ

月	火	水	木	金
中学校3年生 リクエストメニュー 12月は… 16日(木)からあげ 22日(水)ケーキ お楽しみに♪ 	牛乳は、 毎日つきます。 	<b>1</b> 小型コッペパン 和風スパゲティー ツナサラダ	<b>2</b> ごはん わかめスープ ビビンバ	<b>3</b> ごはん 筑前煮 梅和え
血・骨・肉をつくる(赤)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうら わかめ	ぎゅうにゅう とりにく いとがき(かつおぶし)	ぎゅうにゅう とりにく いとがき(かつおぶし)
エネルギーのもとになる(黄)	コッペパン スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう	ごはん こまあぶら こま あぶら	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう
体の調子を整える(緑)	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ にんにく こまつな かぼちゃしゅう コーン きゅうり ブロッコリー	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ えのき たけのこ わらび もやし ちんげんさい しろねぎ にんにく	にんじん こほう しいたけ ごんにやく さやいんげん だいこん きゅうり うめ	にんじん こほう しいたけ ごんにやく さやいんげん だいこん きゅうり うめ
<b>6</b> ごはん 根菜のキムチみそ汁 県産さばのおろしソース	<b>7</b> ごはん おでん 肉みそ(おでん用) 豆乳ムース	<b>8</b> 米粉パン 肉団子と白ねぎのスープ シュガーポテト	<b>9</b> ごはん ポークカレー フレンチサラダ	<b>10</b> ごはん 汁ビーフン 肉しゅうまい
ぎゅうにゅう ぶたにく とうら さば みそ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ あつあけ うすたまたこ こんぶ とうら ごはんと さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく
ごはんと さといも あぶら さとう	ごはんと さといも さとう ムース(さとう) あぶら	ごはんと さつまいも さとう あぶら バター アーモンド	ごはんと じゃがいも あぶら さとう カレールウ	ごはんと ビーフン あぶら シウマイ(こむぎこ)
にんじん こほう はくさい ねぎ だいこん ごんにやく キムチ(はくさい)	にんじん だいこん しょうが ごんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい しろねぎ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ りんごピューレ にんにく	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな
<b>13</b> ごはん 豚じゃが ハムと大根のサラダ	<b>14</b> ごはん よせなべ 茎わかめの炒め煮	<b>15</b> 黒糖パン ポークビーンズ チキンのレモンサラダ	<b>16</b> ごはん なめこのみそ汁 からあげ(中3リクエスト)	<b>17</b> ごはん のっぺい汁 さんまのかんろ煮
ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうら とりにく くわわかめ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく
ごはんと じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはんと あぶら さとう マロニー	ごはんと さつまいも さとう あぶら	ごはんと じゃがいも あぶら さとう カレールウ	ごはんと ビーフン あぶら シウマイ(こむぎこ)
にんじん たまねぎ さやいんげん ごんにやく きゅうり だいこん	にんじん しめじ だいこん はくさい しろねぎ ごんにやく さやいんげん	にんじん たまねぎ えだまめ トマト きゅうり コーン キャベツ レモンじゅう	にんじん たまねぎ はくさい なめこ ねぎ	にんじん こほう しいたけ ごんにやく
<b>20</b> ごはん 肉豆腐 ナムル	<b>21</b> ごはん かにたまスープ 切干大根入り豚どん	<b>22</b> 冬至 小型コッペパン かぼちゃニョッキのクリーム煮 花野菜サラダ ケーキ(中3リクエスト)	<b>23</b> とよっこ給食 ごはん とりと白ねぎのごぼう汁 関あじのフライ(無償提供) 一食クッキングたれ	<b>24</b> チキンライス ポトフ ミートボール
ぎゅうにゅう ぶたにく とうら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく オーシャンキング(たら・ほき)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく とうら せきあじ たら(ぶたにく・たいす)	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく せきあじ たら(ぶたにく・たいす)
ごはんと あぶら ごんにやく さとう ドレッシング(ごま・あぶら)	ごはんと パン粉 あぶら さとう ごま	コッペパン じゃがいも あぶら ニョッキ バター ドレッシング(あぶら) ケーキ	ごはんと あぶら たら(こむぎ) せきあじフライ(パンこ)	ごはんと じゃがいも あぶら
にんじん たまねぎ ごんにやく しめじ 白ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ たら えだまめ きりぼしだいこん しょうが	にんじん たまねぎ しめじ ニョッキ(かぼちゃ) コーン ブロッコリー カリフラワー	にんじん たまねぎ こほう だいこん しいたけ しろねぎ タレ(りんご)	にんじん たまねぎ セロリー だいこん ブロッコリー コーン にんにく トマトピューレ

\*この献立は由布市の基本献立です。学校ごとに行事が異なるため実施しない日の献立も記載しています。  
 \*都合により献立や食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。



**魚を食べよう!**  
 魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなど体を作る必要な栄養素が含まれています。  
 魚の油には、ドコサヘキサエン酸(DHA)やイコサペンタエン酸(IPA・EPA)が含まれていて、血液をサラサラにする動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。  
 今月は、6日さば、17日さんま、23日関あじ(無償提供)があります。  
 お楽しみに・・・★



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。今はおさまっていますが、コロナ感染もまだ心配です。かぜを予防するためには「栄養バランスのよい食事」「適度な食事」「十分な睡眠」が重要です。手洗いやうがいを徹底して、2学期を元気に締めくくりましょう。

## ビタミンACEで冬を元気に!

かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

**ビタミンA**  
 (皮ふの粘膜を強くする)  
 冬においしい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

**ビタミンC**  
 (丈夫な体づくりに役立つ)  
 果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

**ビタミンE**  
 (血行をよくする)  
 ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

**発熱・寒気**  
 水分  

 めん類

**鼻水・鼻づまり**  

 汁物  

 スープ

**せき・のどの痛み**  

 アイス  
 クリーム  

 ゼリー

**下痢・吐き気**  

 おかず  

 スープ

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

**手洗いの後の手は、どうしていますか?**  
 石けんできれいに洗っても、服でふいたり、ぬれたままにしておくと、雑菌やウイルスが手について手洗いの効果が失われてしまいます。  
 手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう。