

予定こんだて表

由布市学校給食センター

*この献立表は由布市の基本献立です。
*都合により献立や食材を変更する場合があります。
ご了承ください。

月	火	水	木	金
<p>毎日、牛乳はあります。</p> <p>主にからだをつくる</p> <p>主にエネルギーになる</p> <p>主にからだの調子を整える</p>	<p>ゆふし しょくざい 由布市の食材</p> <p>こめ はくさい だいこん こまつな チンゲンサイ しいたけ ニラ しろねぎ ねぎ</p>			<p>1 冬のメニュー</p> <p>ごはん おでん 肉みそ</p>
4	5	6	7	8
<p>ごはん 水餃子のスープ チャブチェ</p>	<p>ごはん 豚じゃが根菜つくね</p>	<p>ミルクパン ミートペンネ コーンサラダ</p>	<p>ごはん 鶏ごぼう汁 さばの大根おろしソース</p>	<p>ごはん 冬野菜のみそ煮 春雨サラダ</p>
<p>ぎゅうにゅう ぶたにく (ぶた とり)</p> <p>ごはん ごまあぶら はるさめ (こむぎこ)</p> <p>にんじん だいこん しいたけ はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが (キャベツ)</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく (とり)</p> <p>ごはん じゃがいも あぶら さとう (さといも ごまあぶら)</p> <p>にんじん たまねぎ こんにやく いんげん (れんこん ごぼう)</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず</p> <p>ミルクパン ペンネ あぶら オリーブあぶら さとう</p> <p>にんじん たまねぎ トマト にんたく マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン</p>	<p>ぎゅうにゅう とり くに さば とうふ</p> <p>ごはん あぶら こめ さとう</p> <p>にんじん ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ はくさい だいこん</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム</p> <p>ごはん ごま あぶら さといも はるさめ さとう あぶら</p> <p>にんじん たまねぎ だいこん しいたけ いんげん きゅうり もやし こんにやく</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん しらたき麺のスープ 切干大根と豚肉のいためもの</p>	<p>ごはん おおいた和牛カレー 花野菜のイタリアンサラダ</p>	<p>黒糖パン ポトフ トマトミートオムレツ</p>	<p>ごはん 由布野菜のみそ汁 大分県産あじフライ クッキングたれ</p>	<p>ごはん マーボー春雨 大根の梅あえ</p>
<p>ぎゅうにゅう とり くに ぶたにく</p> <p>ごはん さとう あぶら</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ したらきもやし こまつな きりぼし だいこん えだまめ しょうが</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ いたたまけ こんにやく えだまめ ブロッコリー にんにく カリフラワー コーン</p>	<p>ぎゅうにゅう ウィナー (たまご ぶたにく)</p> <p>こくうパン じゃがいも あぶら (あぶら)</p> <p>にんじん たまねぎ セロリ だいこん ブロッコリー (トマト たまねぎ にんじん)</p>	<p>ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ</p> <p>ごはん あぶら (パンこ こむぎこ)</p> <p>にんじん だいこん しいたけ はくさい しろねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず みそ</p> <p>ごはん あぶら はるさめ さとう</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく だいこん きゅうり うめ しょうが にんにく</p>
18	19	20	21	22
<p>18 冬のメニュー</p> <p>ごはん よせなべ ひじきの炒め煮</p>	<p>19</p> <p>ごはん 大根のうま煮 いわしの生姜煮</p>	<p>20</p> <p>小型コッペパン 和風スパゲティ コールスローサラダ</p>	<p>21 中3リクエスト</p> <p>ごはん わかめスープ 鶏肉のアーモンドがらめ</p>	<p>22 冬至メニュー</p> <p>チキンライス かぼちゃニョッキのスープ ブロッコリーのフレンチサラダ チョコケーキ</p>
<p>ぎゅうにゅう ぶたにく (とり・ぶた) とうふ ひじき とうりにく だいず さかなずり</p> <p>ごはん あぶら マロニー さとう</p> <p>にんじん だいこん しいたけ しめじ はくさい しろねぎ いんげん</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いわし</p> <p>ごはん あぶら さとう</p> <p>にんじん たまねぎ だいこん こんにやく しいたけ いんげん (しょうが)</p>	<p>ぎゅうにゅう とり くに ベーコン</p> <p>コッペパン スパゲティ あぶら ドレッシング</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>ぎゅうにゅう とり くに とうふ わかめ ベーコン みそ</p> <p>ごはん あぶら アーモンド でんぶん</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ もやし しろねぎ チンゲンサイ</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン とり くに とうにゅう</p> <p>ごはん あぶら ニョッキ こむぎこ さとう (こめこ・チョコ)</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ えだまめ ブロッコリー コーン カリフラワー</p>

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標

さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう

最近、急に風が冷たくなり、本格的な冬の到来です。寒くなると、朝起きるのがつらくなります。こんな時だからこそ、朝食をしっかりとり、体を温めて一日をスタートさせましょう。

からだ あたためるため には…

温かいお汁やスープをたべよう!

ぶたにく さつまいも
こまつな だいこん
にんじん

具だくさんみそ汁

ウイナー ブロッコリー
しろねぎ はくさい
にんじん

具だくさんスープ

スープ(お汁)の中に、たんぱく源となる食べ物(肉・魚・卵・大豆製品)や、季節の野菜を入れて、主食(ごはん・パン)と組み合わせると、バランスのよい一品になります。忙しい毎日だからこそ、手軽に食べられるように工夫しましょう。

12月22日(金)冬至メニュー

「かぼちゃ」をたべよう!

冬至は、一年で最も昼間の時間が短く、夜が長い日です。

冬至といえば、昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。これには諸説ありますが、無病息災を願うために、病気に強く寿命が長いゆずにあやかって、ゆず湯に入ったり、運を呼び込むことのできる食べ物として「かぼちゃ」を食べる習慣が生まれました。給食では、かぼちゃのニョッキ(イタリアのパスタ)のスープにしました。2学期最後の給食を楽しみに、今月もがんばりましょう。

寒くても、手洗いうがいはしっかりしましょう!

きれいに 見えても実は……

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

冬休みの間、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で元気に過ごしましょう。