

12月 予定こんだて表

令和6年度 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
2	3	4	5 ゆふっこ給食	6
ごはん 水餃子のスープ 荳わかめの炒め煮	ごはん おでん 肉みそ	コッペパン 肉団子と白菜のスープ シュガーポテト	ごはん 肉じゃが かぼずあえ	ごはん かしわ汁 いわしのかんろ煮 みかんゼリー
ぎゅうにゅう とりにく さわかめ (ぶた とり) (きかなずりみ) ごはん ごまあぶら さとう (ごまごこ)	ぎゅうにゅう ごんぶ あつあげちくわ うずらたまご とりにく みそ ごはん さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう (とり ぶた) コッペパン さつまいも パター アーモンド さとう (パンコ) ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ (いわし) ごはん (さとう) はちみつ てんぷん さとう
だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら
9	10	11	12	13
ごはん 冬野菜のみそ煮 さざみのごま酢あえ	ごはん 大根と昆布のスープ きのこのてりやき ハンバーグ	ミルクパン 牛すね肉のトマト煮 パブリカサラダ	ごはん もずくスープ あじのごまだれ焼き	ごはん よせなべ ひじきの炒め煮
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげみそ とりにく ごはん さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ごんぶ (ぶた とり) ごはん さとう てんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ もずく ごはん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき さつまいも だし とうふ (ぶた とり) ぶた ごはん マロニー さとう (パンコ)
だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら
16	17	18	19	20 冬至メニュー
ごはん フォーガー ブルコギ	ごはん ポークカレー 花野菜の フレンチサラダ	黒糖パン 和風スパゲティ ハムと大根のサラダ	ごはん 中華スープ ユーリンチ	ごはん かぼちゃのみそ汁 三色そばろ
ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ごはん フォー(ひらめんビーフン) はちみつ さとう ごまあぶら (ごまごこ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん じゃがいも さとう あぶら (ごまごこ) だんご じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム ごぼうパン スパゲティ ソンエツ グラニュー糖	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ごはん ごまあぶら あぶら てんぷん さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげみそ とりにく たまご だし ごはん さとう あぶら
だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら	だんご じゃがいも さとう あぶら たまご じゃがいも さとう あぶら
23	24 2学期終業式	24日(火)の給食		
ごはん 鶏ごぼう汁 さばの大根 おろしソース	チキンライス 野菜スープ イタリアンサラダ クリスマスケーキ	牛乳は、毎日あります。 2学期最後の給食は、クリスマスメニューにしました。今年度は、食材費の高騰で予算的にケーキをつけられるか心配でした。今年最後の給食を楽しんでいただきますよ。		
ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば ごはん あぶら じゃがいも (ごまごこ) さつまいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー (にゅうせいひん たまご だし) ごはん あぶら じゃがいも (ごまごこ) さつまいも さとう ドレッシング	主にからだをつくる 主にエネルギーになる 主にからだの調子を整える		

今月の給食目標 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ね。こんな時だからこそ、朝食を食べて、体を温めて、一日を元気にスタートさせましょう。

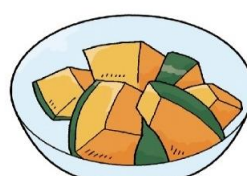
症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
 <p>水分 めん類</p>	 <p>汁物 スープ</p>	 <p>アイス クリーム ゼリー</p>	 <p>おかゆ スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーがたたく消費されます。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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

12月21日は冬至です! (給食では20日に実施)

冬至って何?

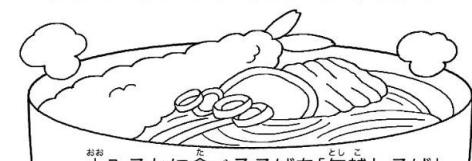
冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく日、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



12月31日に食べよう!

大みそかはそばで年越し

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。



今月の由布市の食材
お米・生しいたけ・ニラ・ねぎ・白ねぎ・こまつな・大根・パブリカ

作ってみませんか? **シュガーポテト** ~4日(水)の給食~

【材料】
さつまいも 300g
アーモンド 20g
無塩バター 15g
グラニュー糖 20g

【作り方】
①さつまいもは、細長く切って、水気を切っておく。
②油で素揚げする。
③フライパンでアーモンドをいって、②と溶かしバター・グラニュー糖で和える。

中学校3年生 リクエスト給食
2日水餃子のスープ 4日シュガーポテト 6日かしわ汁 みかんゼリー 18日和風スパゲティ 19日中華スープ