

## 12月 予定こんだて表

\*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>牛乳は、毎日あります。</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><b>中学3年生リクエスト給食</b></p> <p>3日：ミートペンネ</p> <p>4日：中華スープ トリニータ丼</p> <p>9日：わかめごはん 豚じやが</p> <p>18日：フルーツポンチ</p> <p>24日：ハンバーグトマトソース</p>		<p><b>冬至について…</b></p> <p>冬至(とうじ)とは、1年で昼が1番短く、夜が1番長い日です。昔から冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って、元気に過ごせるようにしてきました。今年の冬至は、12/22です。「かぼちゃのみそ汁」を予定しています。</p>	
1 ごはん おでん 肉みそ	2 ごはん 豚汁 あじのごまだれ焼き	3 コッペパン ミートペンネ コーンサラダ	4 ごはん 中華スープ トリニータ丼	5 ごはん タイピーエン 焼ぎょうざ
ぎゅうにゅう こんぶ うずらたまご ちくわ あつあげ とりミンチ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ あじ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ ぎょうざ(ぶたにくとりにく)
ごはん こんにゃく さらだあぶら さとう さといも	ごはん じゃがいも さとう ごま	コッペパン ペンネ さとう さらだあぶら	ごはん でんぶん さとう あぶら	ごはん ごまあぶら はるさめ ぎょうざ(こむぎこさとう)
だいこん にんじん しょうが	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり きやべつ コーン	たまねぎ にんじん しめじ もやし ねぎ にら	しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ きやべつ にら ぎょうざ(キャベツ たまねぎにらしょうがペースト)
8 ごはん キムチみそ汁 さばの大根おろしソース	9 わかめごはん 豚じやが れんこん入りたまご焼き	10 黒糖パン ポークビーンズ コールスローサラダ	11 ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー	12 ごはん ハヤシライス フレンチサラダ
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまごやき(たまごとりにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく
ごはん さらだあぶら じゃがいも さとう	じゃがいも こんにゃく さとう たまごやき(でんぶん さとう)	こくどうパン さらだあぶら じゃがいも ドレッシング	ごはん さらだあぶら さとう	ごはん さとう さらだあぶら
キムチ もやし にんじん しめじ ねぎ だいこん	たまねぎ にんじん さやいんげん たまごやき(にんじん ほうれんそう れんこん)	たまねぎ にんじん トマト ユース えだまめ きやべつ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん もやし コーン チングンサイ きやべつ にんにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース コーン きやべつ きゅうり
15 ごはん 五目うどん いわしのおかか煮	16 ごはん 厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ	17 ミルクパン ポトフ チキンカツ 一食とんかつソース	18 ごはん ポークカレー フルーツポンチ	19 ゆふっこ給食 ごはん マーボー大根 パンバンジーサラダ
ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おかかに(いわしかつおぶし)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チキンカツ(とりにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいすミート みそ ささみフレーク
ごはん うどん おかかに(でんぶん さとう)	ごはん さらだあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ミルクパン じゃがいも あぶら チキンカツ(パンこ フライミックスこ こむぎこ)	ごはん じゃがいも ゼリー(さとう)	ごはん さらだあぶら でんぶん ごま ドレッシング
しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	しおが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし	たまねぎ にんじん きやべつ ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ みかん とうとう バインアップル ナタデコ ゼリー(ぶどうかじゅう)	しおが にんにく ほしいたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ きゅうり もやし
22 冬至 ごはん かぼちゃのみそ汁 三色そぼろ	23 ごはん 肉豆腐 プロッコリーのかぼす和え	24 2学期終業式 小型コッペパン 豆乳シチュー ハンバーグトマトソース クリスマスデザート	<p><b>«今月の由布市の食材»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お米</li> <li>にら</li> <li>大根</li> <li>しいたけ</li> <li>白ねぎ</li> <li>葉ねぎ</li> </ul> <p>由布市でとれたおいしいものをみんなで味わっていただきましょう！</p>	
ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ、みそ とりミンチ だいすミート たまごそぼろ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー とうにゅう ハンバーグ(とりにくぶたにく) デザート(とうにゅう だいす)		
ごはん さらだあぶら さとう	ごはん さとう さらだあぶら	ごがたコッペパン じゃがいも ごめこ さとう ハンバーグ(さとう) デザート(さとう ごめこ あぶら)		
にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ ねぎ しょうが えだまめ	にんにく しおが こんにゃく にんじん たまねぎ しめじ ねぎ プロッコリー カリフラワー コーン かぼすかじゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ ハンバーグ(たまねぎトマトペースト にんにく しおが) トマト		

