

12月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえるもとなる食品	中学校 エネルギー たんぱく質
2	月	ごはん		なめこ入りみそ汁 いわしの生姜煮 小松菜のかぼす和え	ごはん じゃがいも ごま	牛乳 豆腐 油揚げ みそ いわし ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ キャベツ 小松菜 かぼす果汁	677 25.5
3	火	ココア 揚げ パン		ABCスープ トマトミートオムレツ	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 オムレツ(卵・鶏肉)	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	760 29.7
4	水	ごはん		豚じゃが 海藻サラダ	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 さつま揚げ わかめ ツナ	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん かぼす果汁 キャベツ ブロッコリー	656 27.2
5	木	小さい コッペ パン		ちゃんぽん 焼売 ミルククリーム	コッペパン ちゃんぽん麺 サラダ油 ごま油 ミルククリーム(砂糖)	牛乳 かまぼこ 豚肉 しゅうまい(鶏肉・豚肉)	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ コーン	759 30.9
6	金	ごはん		うま塩豚汁 かぼちゃのたたき	ごはん さといも サラダ油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	にんじん だいこん ごぼう はくさい しいたけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんにく しょうが	712 26.1
9	月	ごはん		さつま汁 豚肉のしょうが焼き	ごはん さつまいも サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 厚揚げ 豚肉	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ たまねぎ しょうが	752 38.5
10	火	ミルク パン		チキンのトマト煮 チーズ入りグリーンサラダ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 シュレッド チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース トマト ブロッコリー キャベツ えだまめ コーン	718 34.4
11	水	ごはん		五目うどん 野菜かきあげ 手作りひじきふりかけ	ごはん うどん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ひ じき かつおぶし ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ 野菜かきあげ(たまねぎ・ にんじん・ごぼう・春菊) ゆかり	765 23.6
12	木	黒砂糖 パン		スコッチブロス 白身魚のバジルマヨ焼き	黒砂糖パン パン麦 サラダ油 ウージパウダー マヨネーズ(卵なし) パン粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん ホキ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ パセリ バジル にんにく	731 35.8
13	金	ごはん		ポークカレー 切干大根とハムのソテー 豆乳ムース	ごはん サラダ油 じゃがいも ムース	牛乳 豚肉 ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ りんごピューレ 切干大根 小松菜	748 26.3
16	月	ごはん		かきたま汁 あじの南蛮漬け	ごはん かたくり粉 サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 あじ	にんじん ほうれん草 たまねぎ ねぎ	710 29.7
17	火	コッペ パン		チリコンカン フルーツのミルクあえ	コッペパン サラダ油	牛乳 金時豆 大豆 牛肉 豚肉 豚レバー シュレッドチーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトペースト もも みかん りんご	709 33.4
18	水	ごはん		スンドゥブ チャブチェ	ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 春雨 ごま	牛乳 豆腐 卵 豚肉	にんじん えのきたけ もやし チンゲン菜 ねぎ キムチ しょうが にんにく しいたけ しめじ キャベツ たまねぎ なら	715 29.9
19	木	米粉 パン		ポトフ ささみチーズフライ (ほうれん草入り)	米粉パン じゃがいも サラダ油	牛乳 ベーコン ささみチーズフライ (鶏肉・チーズ)	にんじん キャベツ たまねぎ 小松菜 コーン ささみフライ(ほうれん草)	774 31.0
20	金	ごはん		鶏のすき焼き風煮 わかめの柚子おひたし 納豆	ごはん 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 わかめ 納豆	だいこん えのきたけ にんじん こんにゃく ねぎ はくさい 小松菜 もやし コーン ゆず	728 32.3

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえるもとなる食品	中学校 エネルギー たんぱく質
23	月	ごはん		寄せ鍋 ちりめんと野菜のごま和え	ごはん マロニー ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭ボール(鮭) ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし	683 29.0
24	火	コッペ パン		あざりチャウダー バーベキューチキン クリスマスデザート	コッペパン サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 はちみつ ケーキ(砂糖・生クリーム)	牛乳 ベーコン あざり シュレッドチーズ 鶏肉	たまねぎ コーン にんじん パセリ にんにく しょうが りんごピューレ	878 38.8

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

12月給食ひらば

12月の給食目標

『冬の食事を考えよう』

今年もあとわずかとなりました。「師走(しわす)」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続きます。ますます寒くなりますが、カゼなど吹き飛ばして元気に過ごしたいですね。

エース ~ビタミンACEで冬を元気に!~

ビタミンエース(ACE)とは、β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEの抗酸化3大ビタミンのこと。ウイルスや細菌の体内侵入を防ぎ、体の中の敵を退治してくれます。ビタミンエースでカゼを予防し、冬を元気に乗り越えましょう。

ビタミンA

【皮ふや粘膜のうるおいを
保って感染症を防ぐ】

レバー、うなぎ、緑黄色野菜などの他、タラなどの魚にも多く含まれます。油と一緒に食べると吸収率がよくなります。



ビタミンC

【ウイルスへの
抵抗力を高める】

緑黄色野菜やいも類、くだものに多く含まれています。調理の過程で壊れやすく、排出されやすいのでこまめにとりましょう。



ビタミンE

【血行をよくし
体の免疫力を高める】

植物油に多く含まれるほか、ナッツ類、ハマチやたらこなどの魚介類、かぼちゃなどの緑黄色野菜にも多く含まれています。



サンキュー
おおいだ産給の日

今月の食材は…「さつまいも」

A: 2日(月) B: 9日(月)

ごはん・牛乳・さつま汁・豚肉のしょうが焼き

12月21日(土)は **冬至** です

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

