

12月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	アレルギー
			体をつくる食品	エネルギーのもとになる食品	体のちょうしをととのえる食品	
1	木	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		とりにくとさといものスープ	とりにく	さといも さとう	こんにやく しめじ しょうが ねぎ	牛肉 鶏肉 大豆
		はるまき	ぶたにく ひじき	はるさめ こむぎこ あぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	豚肉 ゼラチン 小麦 ごま 大豆
		たかないため	しらす	ごま ごまあぶら さとう	たかな	大豆 ごま
2	金	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		すいとんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	さつまいも すいとん	ごぼう えのき はくさい ねぎ	小麦 豚肉 大豆
		ビビンバ	ぎゅうにく たまご	ごまあぶら さとう ごま	ほうれんそう もやし しょうが にんにく ぜんまい	小麦 卵 牛肉 大豆 ごま
5	月	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		かんこくふうスープ		トック	しいたけ にんじん えのき チンゲンサイ キムチ	小麦 えび 鮭 牛肉 りんご 大豆
		かますフライ	かます	こむぎこ あぶら パンこ さとう		小麦 大豆
		いとこんソテー	ベーコン	あぶら さとう	しょうが にんじん こんにやく コーン こまつな	豚肉 大豆
6	火	わかめごはん	わかめ	こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		おでん	つみれ ちくわ うずらたまご あつあげ	さといも	だいこん こんにやく にんじん	卵 大豆
		わふうサラダ			キャベツ きゅうり	小麦 鶏肉 豚肉 りんご 大豆 ゼラチン
7	水	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		すきやき	ぎゅうにく あつあげ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく えのき もやし はくさい ねぎ	牛肉 大豆
		あおなのいそあえ	のり	さとう	こまつな ほうれんそう にんじん	大豆
8	木	こくとうパン	スキムミルク	こむぎこ くるざとう ショートニング		小麦 乳
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		ふゆやさいのシチュー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ はくさいカリフラワー ブロッコリー	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
		きのこソテー	ベーコン	あぶら	しめじ エリンギ しいたけ コーン	牛肉 豚肉 大豆
9	金	ごはん(少)		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		わかめうどん	とりにく あぶらあげ わかめ	うどん	しいたけ にんじん ねぎ	小麦 鶏肉 大豆
		ごぼうのキーマカレーいため	ぶたにく レンズまめ	あぶら	ごぼう にんにく しょうが	大豆 豚肉
12	月	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		ポトフ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ いんげん	牛肉 豚肉 大豆
		からあげ	とりにく	こめこ あぶら	しょうが	鶏肉 大豆

日	曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	アレルギー
			体をつくる食品	エネルギーのもとになる食品	体のちょうしをととのえる食品	
13	火	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		ごもくじる	とりにく みそ	さつまいも あぶら	たまねぎ こんにやく こまつな	鶏肉 大豆
		ぶたにくとれんこんのいためもの	ぶたにく	あぶら さとう	れんこん にんじん キャベツ いんげん しょうが	鶏肉 豚肉 大豆
14	水	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		かぶとたまごのスープ	たまご チキンハム		たまねぎ かぶ ほうれんそう	卵 牛肉 鶏肉 大豆
		さんまのみぞれに	さんま	さとう でんぷん	だいこん	小麦 大豆
		やさしいため		あぶら	にんじん もやし キャベツ	牛肉 大豆
15	木	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ	マロニー さとう	えのき はくさい キムチ ねぎ	小麦 えび 鮭 豚肉 りんご 大豆
		ごぼうのきんぴら		あぶら さとう	ごぼう にんじん いんげん こんにやく	大豆
16	金	むぎごはん		こめ むぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
		フルーツゼリー		アセロラジュレ ライチジュレ	みかん おうとう ナタデココ	もも りんご
19	月	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		とりにくとやさいのうまに	とりにく	じゃがいも さとう あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん こんにやく いんげん	鶏肉 大豆
		ホキてんたまあげ	ホキ あおさ	こむぎこ でんぷん あぶら		小麦 大豆
20	火	ごはん		こめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ みそ わかめ		たまねぎ えのき にんじん きりぼしだいこん ねぎ	大豆
		ちぐさやき	とりにく とうふ たまご	さとう あぶら	しいたけ にんじん	卵 鶏肉 大豆
21	水	オムライス ケチャップ	とりにく たまご	こめ あぶら	しめじ グリンピース	牛肉 鶏肉 大豆 卵
		牛乳	ぎゅうにゅう			乳
		パンプキンポタージュ	ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	マーガリン じゃがいも	たまねぎ コーン かぼちゃ パセリ	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
		いちごスティックケーキ	とうにゅう	こめこ あぶら さとう でんぷん	いちご	大豆

食育の日 12/5

かますフライのかますは大分県で水揚げされた「かます」です。

かますは細長い体で、時速150kmもの速さで泳ぐことができます。大きな目でエサを見つけ、エサを逃がさない、するどい歯をもっています。

大分県でもいろんな種類の魚を食べることができます。ぜひ味わってみてください。



BOOKメニュー 12/21

大分県在住のザ・キャビンカンパニーの「ケチャップれっしや」より

オムライスです。

ケチャップで卵の上に自由に

自分の好きな絵を

書いてみてください。

どんな絵ができるかな？

