12月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	ごはん　トリニータどん みそしる	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　あぶらあげ	ごはん　でんぷん　こむぎこ さといも　ごまあぶら　さとう	にんにく　しょうが　にら　だいこん にんじん　たまねぎ　こまつな
2	火	ごはん　さけのしおやき ほうれん草のいため　けんちん汁	ぎゅうにゅう　さけ　こなかつお とうふ　とりにく	ごはん　さといも　ごまあぶら ごま	ほれんそう　もやし　にんじん ごぼう　ほししいたけ　ねぎ　こんにゃく
3	水	ごはん　ブタキムチ かきたまコーンスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ハム とうふ　たまご	ごはん　でんぷん　あぶら	コーン　ちんげんさい　たまねぎ　はくさい ｷｬﾍﾞﾂ　ﾆﾗ　ﾓﾔｼ　にんじん　ほうれんそう
4	木	麦 むぎごはん　カレー フルーツジュレ	ぎゅうにゅう　ぶたにく スキムミルク	むぎごはん　じゃがいも あぶら　ジュレ　ミルクかんてん	たまねぎ　にんじん　カリフラワー　かぶ にんにく　パイン　ミカン　おうとう
5	金	ごはん　かわりきんぴら ぎゅうにくのやながわふう	牛乳 ぎゅうにく　たまご　ひじき ぶたにく　ちくわ　だいず　わかめ	あぶら　さとう	ごぼう　ほししいたけ　いんげん　たまねぎ たけのこ　にんじん　れんこん　こんにゃく
8	月	ごはん　ちゅうかどん れんこんしゅうまい	ぎゅうにゅう　ぶたにく　いか えび　たまご　かまぼこ	ごはん　さとう　でんぷん	はくさい　にんじん　たけのこ たまねぎ　きくらげ
9	火	ごはん　ワンタンスープ ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう　ぶたにく	ごはん　ごまあぶら ワンタン	ねぎ　にんじん　はくさい　こまつな しょうが たまねぎ
10	水	麦 レタスチャーハン（むぎ） ポテトサラダ　マロニースープ	ぎゅうにゅう　やきぶた　たまご ハム　とりにく	むぎごはん　じゃがいも マロニー　マヨネーズ	たけのこ　レタス　きゅうり　ほうれんそう たまねぎ　しめじ　にんじん
11	木	あげぱん ブイヤベース	ぎゅうにゅう　ベーコン　えび たら　きなこ　たこ	コッペパン　あぶら さとう　オリーブゆ	たまねぎ　にんじん　じゃがいも トマト　パセリ　にんにく
12	金	（少） ごはん（少）　うちこみうどん いろどりやさいのとうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふはんばーぐ　みそ	ごはん　あぶら　うどん さといも	ほししいたけ　ねぎ　たまねぎ　にんじん ごぼう　にんにく
15	月	ごはん　きりぼしだいこんサラダ ぶたにくとごぼうのみそに	ぎゅうにゅう　かにかま　ひじき ぶたにく　みそ	ごはん　さとう　ごまあぶら	ごぼう　にんじん　こんにゃく　いんげん きりぼしだいこん　きゅうり　ごぼう
16	火	ごはん小グラタン中幼ナゲット ミートボールスープ	牛乳 とうにゅう　えび　チーズ とりにく　ナゲット　ミートボール	ごはん　まかろに　バター こむぎこ	たまねぎ　にんじん　きゃべつ ブロッコリー　グリンピース　コーン
17	水	ごはん　中幼グラタン ポトフ　小ナゲット	牛乳 とうにゅう　えび　チーズ ウインナー　ナゲット　とりにく	ごはん　マカロニ　バター じゃがいも　こむぎこ	アスパラ　たまねぎ　カリフラワー しめじ　ブロッコリー　グリンピース
18	木	ごはん　さんまたつたあげ いためナムル　みそしる	ぎゅうにゅう　さんま　ベーコン みそ　とうふ　わかめ	ごはん　あぶら	ほうれんそう　もやし　にら たまねぎ　にんじん　ねぎ
19	金	麦 むぎごはん　たあぬきどんぶり やさいスープ	ぎゅうにゅう　ツナ　ハム	むぎごはん　あぶら　ごま さとう　はるさめ　さといも	にんじん　グリンピース　キャベツ こまつな　たまねぎ　えのき　いとこん
22	月	麦 チキンライス（むぎ）　ﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ ベーコンとたまねぎスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン	むぎごはん　あぶら	エリンギ　グリンピース　たまねぎ ブロッコリー　カリフラワー
23	火	天皇誕生日			
24	水	きゅうしょくあります		☆都合により献立をへんこうすることがあります。 ☆アンダーラインのついたやさいはここのえまちでとれたものです。	

ゆうわくに負けるな!! 冬休み

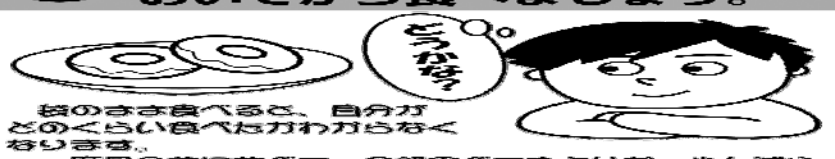
冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱいです。
ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば…大きく大きくなっているかも？！

食事やおやつを食べる時には…

1 時間を決めて食べましょう。

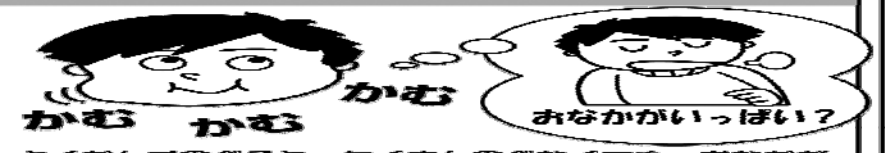
食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。



袋のまま食べると、自分がどのくらい食べたかわからなくなります。
一度目の前に並べて、全部食べてもよいか、少し減らした方がよいかを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。



よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになれます。

太り気味の人は…
毎日　体重を量って、
増え過ぎないようにしましょう。

「食べたら動く」ことが大切です。
おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

１２月　もりつけ表

月	火	水	木	金
1 トリニータどん 牛乳 ごはん　みそしる 大分トリニータがだいかつやくしていますね。今年もあと一ヶ月ラストスパート、かぜなどひかないようにきをつけてください。 今月はなぞなぞです。	**2** さけのしおやき ほうれん草のこうみいため 牛乳 ごはん　けんちんじる からだをつくるたべもので、海ですいすいおよく、うろこのあるものなーに （さかな）	**3** ブタキムチ 牛乳 ごはん　かきたまコーンスープ おこのみやきには、かかせないみどりのたべものです。いぐすりのなまえにつかわれたりするわたしはだーれ。 （きゃべつ）	**4** フルーツジュレ 牛乳 むぎごはん　カレー カレーライスによくはいっているもので、つちのなかでそだつまーるいかたちのものなーに （じゃがいも）	**5** かわりきんぴら 牛乳 ごはん　ぎゅうにくのやながわふう からだをつくるたべもので、まいにち給食にでる白くてカルシウムたっぷりののみものはなーに （ぎゅうにゅう）
8 れんこんしゅうまい 牛乳 ごはん　ちゅうかどん あしが10本、すみをだしててきからみをまもる、からだをつくるたべものなーに （いか）	**9** 豚肉のしょうがやき 牛乳 ごはん　わんたんスープ 1つぶはとても小さいけど、もりもりちからのもとになるよ。 （ごはん）	**10** ポテトサラダ 牛乳 レタスチャーハン　マロニースープ たまご、す、あぶらをあわせてできる、サラダによくつかわれるたまごいろのものなーに。 （マヨネーズ）	**11** 牛乳 揚げパン　ブイヤベース これをたべると、もりもりちからがわくよ。きゅうしょくでは月に1かいでてくるたべものなーに きょうはあげてあるよ （ぱん）	**12** いろどり野菜の豆腐ハンバーグ 牛乳 ごはん（少）　打ち込みうどん しろくて、ほそながくてつるつるとたべるものなーに。あついおつゆにはいってたりにこんだりするよ。 （うどん）
15 切干大根サラダ 牛乳 ごはん　ぶたにくとごぼうの味噌に 土の中から真っ白な根。おでんにはかかせない私はだーれ？ （だいこん）	**16** （小）グラタン （中・幼）ナゲット 牛乳 ごはん　ミートボールスープ ケーキやクッキーをつくるときにつかいます。牛乳からできているきいろくてかたまっているものなーに チーズじゃないよ （バター）	**17** （小）ナゲット （中・幼）グラタン 牛乳 ごはん　ポトフ からだをつくるたべもので、ウインナーやハムになるものなーに （ぶたにく）	**18** さんまの竜田揚げ 炒めナムル 牛乳 ごはん　みそしる 海のそこでゆらゆらゆれる、からだをつくるはたらきをするたべものなーに （わかめ）	**19** たぬきどんぶり 牛乳 むぎごはん　やさいのスープ 白や黒のとてもちいさなツブツブです。いったり、すったりするといいかおりがするものなーに。 （ごま）
22 フライドチキン 牛乳 チキンライス　ベーコンとたまねぎのスー 人をなかすのがとくいです。にこむとあまくなります。さてわたしはだれでしょう。 （たまねぎ）	**23** 天皇誕生日 	**24** 牛乳 こどものときは緑の服、おとなになったらオレンジ色、冬においしいくだもののわたしです。 （みかん）		

生活習慣をみなおそう

九重町学校給食センター