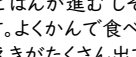
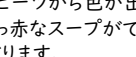
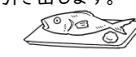


2021年度 12月 こんだてひょう 中学校 九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈12月のテーマ〉 さむさにまけない しょくじをしよう
1 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ホキのフライの衣は、じゃがいもでできています。カリカリした食感を楽しみましょう。前歯でかじって食べるトレーニングにもなります。 
	とろとろかにかまスープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも、でんぶ	たまねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ホキのカリカリフライ	ホキ	じゃがいも、こめこ、あぶら			
	ピリカラこんにやく	ちりめん、かつおぶし	あぶら、さとう	こんにやく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2 木	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			おやつにどんなものを食べていますか？甘いおかしやスナック菓子ばかりでなく、ヨーグルトやくだものを選んでみませんか。 
	カレー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん、りんご、もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
3 金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 くきわかめは、乾燥したものを水で戻して使います。カミカミメニューとして、ほどよい固さになるよう調節しています。
	うずら ^{たまご} と野菜 ^{やさい} の照 ^て り煮 ^に	とりにく、がんもどき、うずらたまご	あぶら、じゃがいも、さとう、ごま、でんぶ	たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	くきわかめ ^{いた} の炒 ^め 煮 ^に	ツナ、くきわかめ、あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こんにやく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6 月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 おいしく減塩するのが「うましお」です。塩を減らす代わりに ごま油やかつおぶしで 香りやうま味をつけています。
	あつあ厚 ^{あつあ} 揚げ ^{あげ} と ^に かつお ^{かつお} のそぼろ煮 ^に	とりにく、だいずミート、あつあげ	あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、かつお、いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	ほうれんそう ^{こうみ} の香味和 ^あ え	かつおぶし	さとう、ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 「おおい冠地鶏（かんむりじどり）」を県からいただきました。カリッと揚げたごぼうと合わせ、カレー味に仕上げます。
	はるさめスープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも、はるさめ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	かんむりじどり冠地鶏とごぼうの ^{なんばん} カレー ^{なんばん}	とりにく	あぶら、でんぶ、さとう	ごぼう	小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
8 水	ごはん		こめ			石狩汁は北海道の郷土料理です。北海道でたくさんとれる じゃがいもやサケを入れたアツアツのみそ汁で、寒い冬を乗り切ります。
	いしかり汁 ^{いしかり} 石狩汁	サケのつみれ、みそ、わかめ	じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ	さけ 大豆	
	なにく ^{なにく} とれんこん ^{れんこん} の炒 ^め 物 ^{もの}	ぶたにく、ちくわ	あぶら、さとう	しょうが、れんこん、にんじん、キャベツ、いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9 木	ごはん		こめ			給食のおでんは、昆布とかつおぶしで だしをとリ、じっくり煮込みます。大根、こんにやく、卵…あなたの好きな具はどれですか？ 
	おでん	こんぶ、ちくわ、あつあげ、うずらたまご	さといも	こんにやく、だいこん、にんじん	小麦 卵 大豆	
	にしん ^て の照 ^に り煮 ^に	にしん	さとう	レモン	小麦 大豆	
	みかん			みかん		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10 金	チキンライス	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	大豆 鶏肉	手洗いの時、水で指先をぬらすだけになっていませんか？セッケンのあわでよれをつつんで 洗いながすが、正しい手洗いです。
	コーンスープ	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	キャベツときゅうりのサラダ	ツナ	あおじそ、レタス	キャベツ、きゅうり、コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 月	ごはん(少)		こめ			ペンネやスパゲティはどちらもパスタの一種です。ペンの先みたいな形をしていることから、ペンネという名前になりました。 
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート、ゼラチン	あぶら、さとう、ペンネ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	もやしのソテー	ベーコン、しらすぼし	あぶら	もやし、ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈12月のテーマ〉 さむさにまけない しょくじをしよう
14 火	ごはん		こめ			さといも、大根、小松菜など、冬の味覚がたくさん入った献立です。旬のものを食べると体がよくなります。 
	き ^に こ ^に 里煮込み	とりにく、だいず、 あつあげ、みそ	あぶら、さといも、さとう	しょうが、こんにやく にんじん、だいこん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	いた ^め 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、こまつな、もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 きんぴらごぼうは、ひじきの佃煮を加えて味つけします。ごはんが進むしそ味です。よくかんで食べると、だえきがたくさん出ておいしさをじゅうぶん感じることができます。 
	じゃがもちスープ	かまぼこ	じゃがもち	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	あじ ^{うめ} ^か の梅の香フライ	あじ	こむぎこ、パンこ、 あぶら	うめぼし	小麦 大豆	
	きんぴらひじき	ちりめん、ちくわ、 しそあじひじき	あぶら、さとう	ごぼう	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16 木	ミルクパン		ミルクパン		小麦 乳	ボルシチはロシアのスープです。ビーツという赤いかぶを入れるのが特徴です。ビーツから色が出て、真っ赤なスープがでています。 
	ボルシチ	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、 なまクリーム	たまねぎ、にんじん、かぶ、 ビーツ、トマト、キャベツ	乳 牛肉 大豆	
	ブロッコリーサラダ	しらすぼし、 だいずフレーク	あおじそ、レタス	ブロッコリー、カリフラワー、 コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 金	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 毎月ミヤちゃんデーには大分県産の魚やヨーグルトなどを出しています。これらの費用は九重町が出してくれています。今日の魚は佐伯市産のタイです。塩こうじをからめてうまみを引き出します。 
	さつまいものみそ汁 ^{しる}	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	さつまいも	にんじん、たまねぎ、 はくさい、ねぎ	大豆	
	たい ^し おこうじや 鯛の塩麹焼き ^{しる}	タイ	オリーブオイル			
	あじ ^{しる} 味のり	あじつけのり				
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
20 月	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	じゃがいもは主に私たちのエネルギー源になる食べ物です。それだけでなく、体の調子をよくするビタミンCや食物せんいも多く含んでいます。 
	ごはん		こめ			
	にく ^に 肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 こんにやく、きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	あおな ^に 青菜の煮びたし	しらすぼし、あぶらあげ、 かつおぶし	さとう	こまつな、はくさい	小麦 大豆	
21 火	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	カラフルボールは3つの色のつみれです。赤はにんじん、黄色はどうもろこし、緑はほうれんそうで色をつけています。 
	わかめごはん	わかめ	こめ			
	カラフルボールのスープ	やさしいりつみれ	マロニー	だいこん、にんじん、 はくさい、ねぎ	小麦 大豆	
	ちぐき ^や 千草焼き	ぶたにく、とうふ、 おから、たまご	あぶら、さとう	ほしいたけ、たまねぎ、 にんじん	小麦 卵 大豆 豚肉	
22 水	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	〈冬至〉 夏にとれたかぼちゃをとおいて冬至に食べるとカゼをひかない、といわれます。ビタミンA、ビタミンCに加えて、ビタミンEもとれるお得な野菜はかぼちゃくらいです。 
	ごはん		こめ			
	み ^{しる} みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	パンこ、こむぎこ、 あぶら	かぼちゃ、たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	ゆでキャベツ	しらすぼし	わふうど、レタス	キャベツ	小麦 大豆	
	ケーキ		チョコケーキ(乳卵なし)		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	



おうちで 食育 ♪ 冬休み

家庭ですごく時間が増える冬休みは、お家で食育のチャンスです。難しく考えることはありません。一緒に買い物や料理をして、食卓を囲む。そんな体験を積み重ねることが、お子さんの食への意識を高めます。

えらぶ



つくる



たべる

