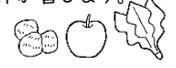
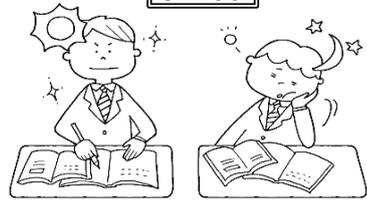


2022年度 12月 こんだてひょう 九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 E補給 ^① 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 木	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			体には1日のリズムを きざむ「体内時計」が あり、体調をコントロ ールしています。朝の光 をあびて朝ごはんを食 べると、時計が正確に 動きます。
	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	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2 金	ごはん		こめ			照り煮は、最後にかた くりこを入れて仕上げ ます。とろりとした感じ を出し、料理が 冷めにくく なります。 
	うずら ^{たまご やさい} と野菜の照り煮	とりにく,かのもどき, うずらたまご	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま,でんぷん	たまねぎ,にんじん, いんげん	小麦 卵 大豆 鶏 肉 ごま	
	くま ^{くま} わかめの炒め煮	ツナ,くまわかめ, あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5 月	ごはん(少)		こめ			ペンネに少しレバーを 入れています。レバー には、血液の材料にな る鉄が多く含まれてい るため、貧血を防いで くれます。
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく,ぶたにく, ぶたレバー,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	
	こまつな 小松菜のソテー	ベーコン,しらすばし	あぶら	こまつな,もやし	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6 火	ごはん		こめ			さといも,だいこん,ほ うれんそう,りんご。冬 のおいしいものがたく さん入った献立です。 季節のものを食べると 体が喜びます。 
	とりにく,だいず, あつあげ,みそ	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,にんじん,だいこん, こんにゃく,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	ちりめん,ツナ	ちりめん,ツナ	あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	にんじん,ほうれんそう, もやし	小麦 大豆 ごま	
	りんご			りんご	りんご	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
7 水	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)とごぼうの おかずは、かめばかむ ほどおいしさを味わえ ます。
	はるさめ 春雨スープ	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 冠地鶏とごぼうの加 ^{なんぼん} 南蛮	とりにく	あぶら,でんぷん,さとう	ごぼう	小麦 大豆 鶏肉	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
8 木	ごはん		こめ			小さいおかずが2つあ る日は、給食センター は大いそがしです。み なさんがおいしく食べ て元気に育ってほしい と思ひながら がんばって います。 
	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	
	さけ 鮭のムニエル	サケ	こむぎこ,あぶら		小麦 さけ	
	カリフラワーのソテー	ツナ	あぶら,さとう	カリフラワー,コーン	小麦 大豆	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
9 金	チキンライス	とりにく	こめ,むぎ,あぶら	しめじ,グリーンピース, たまねぎ,にんじん	大豆 鶏肉	〈うましおメニュー〉 給食のドレッシングは、 減塩タイプのものを選 んでいます。よけいに 塩をとりすぎないこと が、健康な体を作りま 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 ^① ドレッシング	キャベツ,きゅうり,コーン	小麦 大豆	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
12 月	ごはん		こめ			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 に加えて、体の調子を よくするビタミンCや食 物せんいも多いので す。
	にく 肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも, さとう	たまねぎ,こんにゃく にんじん,きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	あおな 青菜の煮びたし	しらすばし, 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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
13 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 大分県産のきびなご。 頭も骨もまるごと食べ られるので、カルシウ ムがたっぷりとれます。 カルシウムは私たちの 骨や歯を作る材料に なります。
	おでん	こんぶ,あつあげ ちくわ,うずらたまご	さといも	こんにゃく,だいこん, にんじん	小麦 卵 大豆	
	きびなごフライの あまから 甘辛だれ	きびなご	こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,ねぎ	小麦 大豆	
	みかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	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 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 れんこんは、切り方によって、食べた時の感じがちがいます。今日はうすくスライスするので、シャキシャキした歯ざわりが楽しめます。 
	さつまいものみそ汁 <small>しる</small>	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,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	鯖の梅じょうゆ焼き <small>さば うめ</small>	さば	さとう	うめぼし	小麦 さば 大豆	
	れんこんきんぴら	しらすぼし	あぶら,さとう,わふうドレッシング	れんこん,コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 木	ミルクパン		ミルクパン		小麦 乳	寒くなり、手洗いがおろそかになっていませんか?指先を水でぬらすだけではきれいになりません。ハンドソープを泡立てて洗いましう。
	ポークビーンズ	ぶたにく,ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも,くろぎとう	たまねぎ,にんじん,トマト,いんげん	大豆 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	しらすぼし,だいずフレーク	あおじそドレッシング	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	
16 金	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		ゆかりごはんの日は食べ残しが少なくてうれしいです。食器にごはんつぶが残らないよう食べてくれると、さらにうれしいです。
	カラフルボールのスープ	やさしいりつみれ	マロニー	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ	小麦 大豆	
	千草焼き <small>ちくさ</small>	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 月	ごはん(少)		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 油あげを小さく切るのて「こぎつね」うどん。油揚げは恵良(えら)の矢野とうふさんのものです。うどんや野菜、ヨーグルトなど、大分県産のものをたくさん使った献立です。
	こぎつねうどん	あぶらあげ,とりにく	さとう,うどん	たまねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ごぼうのキーマカレー炒め <small>いた</small>	ぶたにく,ひよこまめ,いんげん,たまご,あずき	あぶら,むぎ	にんにく,しょうが,ごぼう,グリーンピース	小麦 大豆 豚肉	
	かぼすヨーグルト 	ヨーグルト			乳 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
20 火	ごはん		こめ			〈冬至(とうじ)〉 あさって22日は冬至。1年で一番昼が短い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかず元気に冬を乗りきれると言われます。 
	けんちん汁 <small>じる</small>	とりにく,とうふ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,ほしいたけ,こんにやく,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	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	
	ほうれんそうのじゃこ炒め <small>いた</small>	ベーコン,ちりめん	あぶら	ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
21 水	ごはん		こめ			〈クリスマス〉 ひとあし早いクリスマスメニューです。デミグラスソースは、牛肉や野菜、小麦粉を炒めたルウを、コトコ煮こんだものです。洋食の肉料理によく使われます。
	ポトフ	ポークウィンナー	じゃがいも	にんじん,かぶ,キャベツ,ブロッコリー	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	チキンのデミグラスソース煮 <small>に</small>	とりにく	でんぷん,さとう,あぶら	たまねぎ,しめじ,ピーマン,あかピーマン,きいろピーマン	小麦 鶏肉	
	ケーキ		チョコケーキ(乳卵なし)		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
22 木	ごはん		こめ			もうすぐ冬休み。家にいる時間が長いと、つい食べすぎてしまがちです。家の手伝いや運動をしてこまめに体を動かしましょう。 
	いしかりじる石狩汁	さけボール,わかめ,みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	さけ 大豆	
	豚肉とれんこんの炒め物 <small>ぶたにく</small>	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	

9:00



あなたはどっち?



あさがた せいかつ

朝型生活のすすめ

テストや試合など、大事な行事はたいいて朝から始まります。
朝一番から力を発揮できるよう、早寝早起きのリズムを体に刻みましょう。そして朝ごはんを満タンにして登校しましょう。

