

2023年度 12月 こんだてひょう 九重町学校給食センター

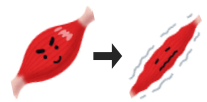
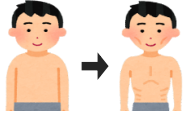
日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈12月のテーマ〉 さむさにまけない しょくじをしよう
1 金	ごはん		こめ			くだものにふくまれる ビタミンCは、ストレス やかぜのウイルスな どから体を守ってく れます。心と体のお 助けマンです。 
	こうやどうふ、たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく、こうやどうふ、 たまご	あぶら、さとう、 でんぷん	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	わかめとキャベツの じゃこ炒め	わかめ、ツナ、 ちりめん	あぶら、さとう、 ごまあぶら	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま	
	みかん			みかん		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4 月	少なめごはん		こめ			ペンネだけでは栄養 が足りません。野菜 のおかずとごはんも 食べて、午後も元気 にすごしましょう。
	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 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	
5 火	ごはん		こめ			〈おおいた和牛の 日〉おおいた和牛と 干しいたけ、どちら も大分のおいしいも のです。ふたつ合わ せると、より深いう ま味が感じられます。
	おおいた和牛の すきやき風煮	ぎゅうにく、あつあげ	あぶら、さとう	ほしいたけ、ごぼう、 たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、もやし、ねぎ	小麦 牛肉 大豆	
	さつまいものレモン煮		さつまいも、さとう	レモン		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6 水	ごはん		こめ			小さいおかずが2つ ある日は、給食セン ターは大忙しです。 みなさんがおいしく 食べて元気に育って ほしいと思いながら がんばって います。 
	ラビオリスープ	チキンハム	ラビオリ	たまねぎ、にんじん、 もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉	
	サーモンフライ	さけ	あぶら、パンこ、こむぎこ		小麦 さけ 大豆	
	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	
	タルタルソース		タルタルふうソース		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 木	ミルクパン		ミルクパン		小麦 乳	ミルクは牛乳、ポー ークは豚肉。ではビー ンズとは何でしょう。 答えは、大豆。3つと も私たちの体を作る 食べ物です。
	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、 くろざとう	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	しらすばし、 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	
8 金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 おかずとごはんを一 緒に口に入れ、よく かんで味わう。これ を口中調味(こうちゅう ちやうみ)といいま す。
	うずらたまごやさい の野菜の照り煮	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、でんぷん	たまねぎ、にんじん、 いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	き 茎わかめの炒め煮	ツナ、くきわかめ、 あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こんにゃく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11 月	ごはん		こめ			おでんは、かつおぶ しと昆布のだしで じっくり煮ます。だい こん、こんにゃく、うず ら卵…一番好きな具 は何ですか？
	おでん	こんぶ、ちくわ、 あつあげ、うずらたまご	さといも	こんにゃく、だいこん、 にんじん	小麦 卵 大豆	
	あおな に 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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			指先を水でぬらして も手はきれいになり ません。せっけんの 泡の力で、よごれや バイキンを洗い流し ましょう。
	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		みかん、りんご、もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 水	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	鶏肉	朝ごはんは何でした か？パンやごはんだけ でなく、もう1つか 2つおかずを足すと 体が喜びます。温か いコーンスープもい いですね。
	コーンスープ	ポークハム、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 わかめのサラダ	ツナ、わかめ	あおじそドレッシング	キャベツ、コーン	小麦 大豆	
	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 木	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 フライの魚は、大分 県でとれた「かます」 です。豊後みそは、大 分県産の材料で作 る肉みそです。ごは んにのせていただき ましょう。 
	とうにゅう 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 とうにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	かますフライ 	かます	あぶら、パンこ、こむぎこ		小麦 大豆	
	ぶんご 豊後みそ	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、ちりめん、 みそ	あぶら、さとう	ごぼう、ほししいたけ、にら	牛肉 大豆 豚肉	
	ソース				小麦大豆豚肉りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 金	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		千草焼きは、いろい ろな材料を混ぜこん で焼いた卵焼きで す。給食センターで は、大きなオーブン を使って焼いています。
	カラフルボールの スープ	やさしいつみれ	マロニー	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ねぎ	小麦 大豆	
	ちくさ や 千草焼き	ぶたにく、とうふ、 おから、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ	小麦 卵 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18 月	ごはん		こめ			しょうが、にんにく、ご ま油。そして、かぼ す、レモン。料理にい い香りをつけてくれ るものをたくさん使っ ています。 
	だいにん ぶたにく ちゅうかに 大根と豚肉の中華煮	ぶたにく、まるてん	あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、きくらげ、 だいこん、ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 げらチン ごま	
	さんま 秋刀魚のかばすレモン煮	さんま	さとう	かばす、レモン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 火	ごはん		こめ			〈冬至(とうじ)〉 22日は冬至、1年で 一番昼が短い日で す。太陽のパワーが もらえない代わりに、 ビタミンたっぷりのか ぼちゃから元気をも らいましょう。 
	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	
	ほうれんそうの じゃこ炒め	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	
20 水	ごはん		こめ			〈クリスマス〉 少し早いクリスマスメ ニューです。ごちそう を食べることが多い 冬休み。たくさん食 べたらその分体を動 かしましょう。家の手 伝いをするのもいい 運動になります。
	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	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		小麦 卵 乳 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
21 木	少なめごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 ひじきの味付けにケ チャップを使います。 トマトのうまみで、塩 分ひかえめでもおい しい味になります。
	や 焼きそば	ぶたにく、ちくわ、 ゼラチン、あおのり	あぶら、やきそば	たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚 肉 もも リンゴ ゼラチン	
	うま塩ひじき	ツナ、だいず、ひじき	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

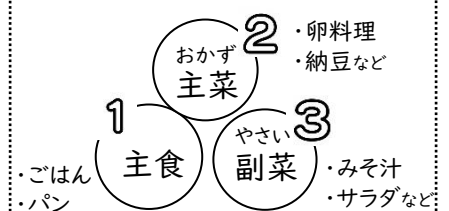
朝ごはん

食べていますか？

食事のいちばん大きな役割は、体のエネルギーが切れないよう充電すること。夕食でとったエネルギーは朝には残りわずかです。しっかり充電して学校に来ましょう。

おなかペコペコ... エネルギー切れだ...	こんな時、体は 筋肉をこわしてエネ ルギーにして使います。	これが続くと、やせ 細ってしまうことに。	3度の食事で、 エネルギーをたっぷり 充電しましょう。
			

おすすめの形



1主食、2主菜(おかず)、3副菜(やさい)がそろった食事になると、たっぷり充電できます。