# 2024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 | 体を作る<br>あかのｸﾞﾙｰﾌﾟ | ｴﾈﾙｷﾞｰになる<br>きいろのｸﾞﾙｰﾌﾟ | 体の調子を整える<br>みどりのｸﾞﾙｰﾌﾟ | ｱﾚﾙｹﾞﾝ<br>28品目 | 〈12月のテーマ〉<br>さむさにまけない<br>しょくじをしよう |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | ごはん | | こめ | | | 〈カミカミメニュー〉<br>うずら卵を口に入れたら、まず一回かみましょう。まちがって丸ごと飲みこむと、のどにつまってしまうかもしれず危険です。 |
| | うずら卵と野菜の照り煮 | とりにく,がんもどき,<br>うずらたまご | あぶら,じゃがいも,<br>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 | |
| | 茎わかめの炒め煮 | ツナ,くきわかめ,<br>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 | |
| 3<br>火 | きなこごあげパン | きなこ | コッペパン,あぶら,さとう | | 小麦 乳 大豆 | きなこにココアを混ぜた、きなこごあげパン。お味はいかがでしょうか。サラダは、花野菜のカリフラワーやブロッコリーと、華やかな色のパプリカで作ります。 |
| | ミートボールとキャベツのスープ | とりにく ぶたにく | じゃがいも | ごぼう,にんじん,<br>キャベツ,たまねぎ | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 | |
| | 花華サラダ | しらすぼし,<br>だいずフレーク | さとう | カリフラワー,ブロッコリー,<br>あかピーマン,<br>きいろピーマン,レモン | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 4<br>水 | ごはん | | こめ | | | はしを使うのは得意ですか?ハンバーグをひとくちサイズに切ってみましょう。明日は、魚を同じように切ってみましょう。はし使いが上手になるとすてきです。 |
| | 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,<br>こんにゃく,にんじん,きくらげ,<br>だいこん,ブロッコリー | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 ｾﾞﾗﾁﾝ ごま | |
| | 豆腐バーグのあんかけ | とうふ,とりにく | さとう,でんぷん,あぶら | たまねぎ | 小麦 大豆 鶏肉<br>豚肉 | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 5<br>木 | ごはん | | こめ | | | 小麦粉で作るめん料理は、全国にいろいろあります。大分県の団子汁もそのひとつ。今日の煮ぼうとうは、埼玉県の料理。「ほうとう」というめんを使います。 |
| | 煮ぼうとう | とりにく,あぶらあげ | ほうとう | ごぼう,たまねぎ,にんじん,<br>かぼちゃ,ねぎ | 小麦 大豆 豚肉 | |
| | シイラの梅マヨ焼き | シイラ | ﾏﾖﾈｰｽﾞ ふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | うめぼし | 小麦 大豆 | |
| | 高菜の炒め物 | しらすぼし,かつおぶし | あぶら,さとう,ごまあぶら | たかなづけ,こんにゃく | 小麦 大豆 ごま | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 6<br>金 | ごはん | | こめ | | | 〈おおいた和牛の日〉<br>大分のおいしい牛肉と干ししいたけを合わせると、より深いうまみが感じられます。さつまいもは甘みたっぷりの「甘太（かんた）くん」です。 |
| | おおいた和牛の<br>すきやき風煮 | ぎゅうにく,あつあげ | あぶら,さとう | ほししいたけ,ごぼう,<br>たまねぎ,にんじん,<br>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 | |
| 9<br>月 | 少なめごはん | | こめ | | | 給食では生のくだものをなかなか出せないので、デザートで取り入れています。お家で旬のくだものを食べられるといいですね。 |
| | ミートソースのペンネ | とりにく,ぶたにく,<br>ぶたレバー,ゼラチン | あぶら,さとう,ペンネ,<br>オリーブオイル | にんにく,たまねぎ,<br>にんじん,トマト,ピーマン | 小麦 鶏肉 豚肉<br>ｾﾞﾗﾁﾝ | |
| | 小松菜のソテー | ベーコン,しらすぼし | あぶら | こまつな,もやし | 小麦 大豆 豚肉 | |
| | りんごゼリー | | りんごゼリー | | りんご | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 10<br>火 | ごはん | | こめ | | | 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。朝の光を浴びて朝ごはんを食べると、時計が正確に動きます。 |
| | じゃが豚キムチ | ぶたにく | あぶら,じゃがいも,<br>さとう,ごまあぶら | たまねぎ,にんじん,にら<br>はくさいキムチ,こんにゃく | 小麦 大豆 豚肉<br>りんご ごま | |
| | ナムル | ツナ,わかめ | さとう,ごまあぶら,ごま | きりぼしだいこん,<br>もやし,にんじん | 小麦 大豆 ごま | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 11<br>水 | 麦ごはん | | こめ,むぎ | | | ハンカチを持ってきていますか?ハンドソープで洗い、ハンカチでふくまでが手洗いです。食べる前には、特にだいじなことです。 |
| | カレー | ぶたにく | あぶら,じゃがいも | にんにく,たまねぎ,<br>にんじん,いんげん | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 | |
| | 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 | |

| 日 | 献立名 | 体を作る<br>あかのｸﾞﾙｰﾌﾟ | ｴﾈﾙｷﾞｰになる<br>きいろのｸﾞﾙｰﾌﾟ | 体の調子を整える<br>みどりのｸﾞﾙｰﾌﾟ | ｱﾚﾙｹﾞﾝ<br>28品目 | 〈12月のテーマ〉<br>さむさにまけない<br>しょくじをしよう |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12<br>木 | ごはん | | こめ | | | 〈ミヤちゃんデー〉<br>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。<br> |
| | 五目汁 | とりにく,とうふ | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,<br>こまつな,ねぎ | 小麦 大豆 鶏肉 | |
| | かますフライ | かます | パンこ,こむぎこ,あぶら | | 小麦 大豆 | |
| | ソース | | | | 小麦 大豆 豚肉<br>りんご | |
| | 豊後みそ | ぎゅうにく,ぶたにく,<br>みそ,ちりめん | あぶら,さとう | ごぼう,ほししいたけ,にら | 牛肉 大豆 豚肉 | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 13<br>金 | ゆかりごはん | | こめ | ゆかり | | 石狩汁は、北海道の郷土料理。石狩地方で、漁師さんたちがとれたての鮭をみそ汁に入れて食べていたのがはじまりです。 |
| | 石狩汁 | さけボール,わかめ,<br>みそ | じゃがいも | にんじん,だいこん,ねぎ | さけ 大豆 | |
| | 千草焼き | ぶたにく,とうふ,<br>おから,たまご | あぶら,さとう | ほししいたけ,たまねぎ,<br>にんじん | 小麦 卵 大豆 豚肉 | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 16<br>月 | ごはん | | こめ | | | まるで肉みたいだけど、実は大豆でできているのが大豆ミート。今日のおかずは、豚肉と大豆ミートを半分ずつ使っています。 |
| | ブロッコリーと卵のスープ | ベーコン,たまご | でんぷん | だいこん,にんじん,<br>ブロッコリー | 小麦 卵 牛肉 大豆 豚肉 | |
| | ぶたまめミンチの<br>スパイシー炒め | ぶたにく,だいずミート | あぶら | にんにく,たまねぎ,にんじん,<br>コーン,グリンピース | 牛肉 大豆 豚肉 | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 17<br>火 | 少なめごはん | | こめ | | | 〈うましおメニュー〉<br>トマトケチャップは、トマトのうまみがギュッとつまった調味料。塩やしょうゆの代わりに使うと、塩分ひかえめでもおいしい料理になります。 |
| | 焼きそば | ぶたにく,ちくわ,<br>ゼラチン,あおのり | あぶら,やきそばめん | たまねぎ,にんじん,もやし,<br>キャベツ,ねぎ | 小麦 大豆 鶏肉<br>豚肉 もも りんご<br>ｾﾞﾗﾁﾝ | |
| | 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 | |
| 18<br>水 | チキンライス | とりにく | こめ,むぎ,あぶら | しめじ,グリンピース,<br>たまねぎ,にんじん | 鶏肉 | 食べる時に背すじがのびていますか？ 足のうらが床についていますか？ しせいをよくすると、自分もまわりの人も気持ちよく食べられます。 |
| | コーンスープ | ベーコン,とうにゅう,<br>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,<br>カリフラワー,えだまめ | 乳 牛肉 大豆 豚肉 | |
| | ｷｬﾍﾞﾂとわかめのｻﾗﾀﾞ | ツナ,わかめ | あおじそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | キャベツ,コーン | 小麦 大豆 | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 19<br>木 | ごはん | | こめ | | | 〈冬至（とうじ）〉<br>あさって21日は冬至。1年で一番昼が短い日です。こ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。 |
| | みそ汁 | あぶらあげ,<br>わかめ,みそ,とうふ | じゃがいも | にんじん,だいこん,<br>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 | |
| | もやしのソテー | ベーコン,しらすぼし | あぶら | もやし,ピーマン,<br>きいろピーマン | 小麦 大豆 豚肉 | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |
| 20<br>金 | ごはん | | こめ | | | 〈クリスマス〉<br>ひとあし早いクリスマスメニューです。ごちそうを食べる機会が増える冬休み。家の手伝いをするなど、こまめに体を動かしましょう。 |
| | ポトフ | ポークウィンナー | じゃがいも | にんじん,かぶ,<br>キャベツ,ブロッコリー | 牛肉 大豆 鶏肉<br>豚肉 | |
| | チキンの赤ワインソース | とりにく | あぶら,こむぎこ,さとう,<br>オリーブオイル | たまねぎ,トマト | 小麦 牛肉 大豆<br>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 | |
| 23<br>月 | ごはん | | こめ | | | 茶色ばかりになりがちな、おでん。人参のオレンジ、昆布の黒で彩りを加えます。色が増えるのにともなって、栄養もアップします。 |
| | おでん | こんぶ,がんもどき,<br>ちくわ,あつあげ,<br>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 | |
| | 青菜の煮びたし | しらすぼし,あぶらあげ,<br>かつおぶし | さとう | はくさい,ほうれんそう | 小麦 大豆 | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 乳 | |