

# 12月分学校給食予定献立表(A) 大分市学校給食東部共同調理場

※エネルギー・たんぱく質の数値は、上段が小学校中学年、下段が中学校です。

日(曜)	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作るもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1(金)	ごはん		五目卵焼き 大根のべっこう煮	ごはん サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ チーズ たまご とうにゅう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ほうれんそう	587 705	26.0 29.6
4(月)	ごはん		肉じゃがが 納豆みそ	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ なつとう ぶたにく みそ	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にら	585 750	25.8 31.4
5(火)	米粉パン		ウインナーとポテトのケチャップ炒め 担々春雨スープ	こめパン はるさめ ゴマあぶら ごま じゃがいも サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー みそ	にんじん もやし チンゲンさい にんにく しょうが	655 763	36.9 43.0
6(水)	ごはん		かぼちゃのすいとん さばのゆずみそ煮	ごはん すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さば みそ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ほししいたけ はくさい ねぎ ゆず	620 732	24.6 28.5
7(木)	黒砂糖パン		白菜と鶏のクリーム煮 コールスローサラダ	くろざとうパン バター コールスロードレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ロースハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい マッシュルーム キャベツ コーン	632 779	28.5 34.7
8(金)	ごはん		ポークジンジャー わかめスープ	ごはん パンこ ゴマあぶら サラダゆ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しょうが	565 701	29.2 35.1
11(月)	ごはん		チャプチェ ピリ辛チゲ	ごはん サラダゆ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あつあげ	キムチ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん はくさい ほししいたけ キャベツ	605 747	26.1 31.1
12(火)	背割りパン		スラッピィ・ジョー 野菜スープ	パン じゃがいも サラダゆ パンこ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ぶたにく とりにく だいちミート	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト	571 705	26.5 32.5
13(水)	ごはん		肉豆腐 小松菜とツナの和え物	ごはん サラダゆ さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ツナ	にんじん たまねぎ こんにやく しろねぎ こまつな キャベツ もやし コーン かぼす	573 715	26.0 31.3
14(木)	パン		☆おおい産給の日 チリビーンズ さつまいものミルクかりんとう	パン サラダゆ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう レッドキドニー ひよこまめ ぶたにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ えだまめ トマト	679 843	28.3 34.8
15(金)	ごはん		さけのチーズマヨネーズ焼き けんちん汁	ごはん サラダゆ さといも マヨネーズ(たまごなし)	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ さけ チーズ	にんじん だいこん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ たまねぎ パセリ	593 700	33.0 36.6
18(月)	ごはん		いわしの竜田揚げ 大分ひじきの鉄骨ソテー さといものみそ汁	ごはん さといも サラダゆ さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ いわし ぶたにく ひじき みそ	はくさい えのきたけ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが	581 701	24.7 27.7
19(火)	小さいミルクパン		塩こじすパゲティ 花野菜のサラダ	ミルクパン スパゲティ サラダゆ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ねぎ プロッコリー カリフラワー コーン	602 755	25.2 31.0
20(水)	ごはん		根菜カレー いんげんとしめじのソテー	ごはん サラダゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん りんご さやいんげん しめじ	582 725	20.0 23.7
21(木)	パン		照り焼きチキン コーンスープ ケーキ	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ はちみつ ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ にんにく しょうが りんご	755 872	35.9 40.0
22(金)	ごはん		よせ鍋 かぼちゃのたたき 焼きのり	ごはん しらたまだんご サラダゆ さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ ツナのり	にんじん はくさい えのきたけ しろねぎ かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ	585 722	24.0 28.3

都合により献立内容を変更する場合があります。

## 《給食材料表について》

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示7品目と推奨表示21品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

## 《おおい産給(サンキュー)の日》

毎月19日前後に、大分の食材を使用した献立を実施しています。今月は、大分県産のさつまいもを使った「さつまいものミルクかりんとう」です。(A献立14日、B献立12日)

## 《12月に使用する地場産物》(予定)

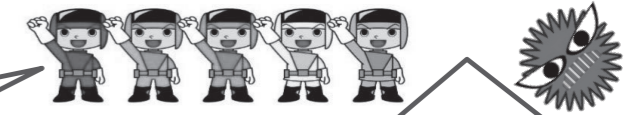
ねぎ にら さといも さつまいも えのきたけ 干しいたけ もやし ひじき など

# 冬の食事を考えよう!

今年も、残すところあと一カ月になりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。冬に旬を迎える野菜は、寒い時期に食べると体を温めてくれる料理によく合います。また、旬の野菜は、おいしく、栄養価も高くなります。しっかり食べて、冬を元気に乗り切りましょう。

## 免疫力を高める体作りをサポートする食事

免疫力を高める3つの栄養素と、各栄養素を多く含む食品を紹介します。



### たんぱく質 protein

体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品 など

### ビタミンA vitaminA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぐ。

にんじん、小松菜、ほうれん草など(緑黄色野菜)

### ビタミンC vitaminC

ストレスから、体を守ったり、かぜのウイルスをやっつけたりする。

大根、白菜、じゃがいも、みかんなど(その他の野菜・いも、果物)

### ○なべ料理

一般的に、肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

12月の給食にも登場

## <12月の献立紹介>

### 大分ひじきの鉄骨ソテー

大東中学校の現3年生が、昨年度のアイディアメニュー(大分市教育委員会主催)に応募したメニューを参考にしています。大分県産のひじきを使います。(A献立18日 B献立4日)

### かぼちゃのたたき・かぼちゃのすいとん(冬至のかぼちゃ)

冬至は、一年のうちで、もっとも昼が短く夜が長い日です。むかしから、冬至の日には、栄養価の高いかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、寒い冬でも健康に過ごせるよう願っていました。(A献立:かぼちゃのたたき B献立:かぼちゃのすいとん 今年の冬至は22日)

### ●今年度も、原川中学校から「感謝の食育標語」が届いています。(一部紹介します。)

- 大切な 命の恵み ありがとう  
完食で 食品ロスを 減らそうよ  
免疫力 高めるために 栄養を
- 笑顔咲く おいしい給食 ありがとう  
食材は 無限じゃないよ 大切に  
三食で 丈夫な体 作っちゃおう
- よくかんで よく味わって 健康に  
かたよらず 栄養取って 健康に  
完食し 命に感謝 残さずに



毎年、3月には多くの学校から、お礼のお手紙をいただきます。給食を作る励みになります。ありがとうございます。

