

12月予定献立表(A)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
1	金	ごはん		マーボー大根 海藻サラダ	ごはん 油 でんぶん ごま油 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 みそ わかめ ツナ	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 大根 かぼす キャベツ ブロッコリー	606 737	29.2 34.2
4	月	ごはん		けんちん汁 三色そばろ	ごはん 油 さといも 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ 卵	人参 大根 ごぼう 白菜 干し椎茸 ねぎ 生姜 玉葱 えだまめ	609 745	28.8 34.0
5	火	黒砂糖 パン		白菜と白ネギの味噌シチュー いんげんとコーンのソテー	黒砂糖パン 小麦粉 オリーブ油 生クリーム 油	牛乳 鶏肉 みそ ウインナー	白菜 人参 白ねぎ 玉葱 マッシュルーム えだまめ さやいんげん コーン	568 757	24.5 30.8
6	水	ごはん		味噌汁 さばのカレーチーズ焼き 切り干し大根の炒め煮	ごはん じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	牛乳 わかめ 厚揚げ みそ さば 粉チーズ 豚肉	えのきたけ 人参 ねぎ 干し椎茸 きりぼし大根 さやいんげん	648 760	26.4 29.4
7	木	ミルク パン		和風きのこスパゲティ 白身魚フライ(ホキ) ブロッコリーカボマヨ和え	コッペパン スパゲティ サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ベーコン 鶏肉 かつおぶし ホキフライ(ホキ) ロースハム	にんにく 玉葱 人参 しめじ えのきたけ ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー コーン かぼす	697 883	31.4 37.7
8	金	ごはん		豆腐子ゲ 中華サラダ	ごはん 油 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 やきぶた	キムチ 玉葱 人参 えのきたけ 大根 白菜 キャベツ もやし	592 721	26.4 30.5
11	月	ごはん		インド煮 大根サラダ(アーモンド入り)	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし) アーモンド	牛乳 豚肉 厚揚げ ロースハム	ごぼう たけのこ 玉葱 人参 えだまめ 大根 きゅうり	615 751	23.6 27.3
12	火	丸コッペ パン		トマトスープ チキン照り焼きパティ キャベツソテーパン用 一食マヨネーズ	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 ベーコン てりやきパティ(鶏肉)	セロリ 人参 玉葱 トマト えだまめ キャベツ てりやきパティ(玉葱)	694 851	30.5 36.0
13	水	ごはん		具だくさん味噌汁 さばの大根おろしソース	ごはん じゃがいも でんぶん 油 砂糖	牛乳 厚揚げ みそ さば	しめじ 白菜 人参 玉葱 ねぎ 大根 生姜	656 756	24.2 26.5
14	木	揚げパン		コンソメスープ オムレツトマトソース	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	きなこ 牛乳 ベーコン オムレツ(卵)	玉葱 キャベツ しめじ 人参 パセリ コーン トマトピューレ オムレツ(ほうれん草)	709 889	25.5 31.1
15	金	ごはん		もずくスープ 酢豚	ごはん 油 でんぶん 砂糖	牛乳 鶏肉 もずく 卵 豚肉	干し椎茸 玉葱 人参 えのきたけ 生姜 ピーマン	614 749	26.7 31.5
18	月	ごはん		チキンとさつまいものカレー なばっピーあえ ヨーグルト	ごはん さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚レバー ヨーグルト	玉葱 人参 トマト 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 干し椎茸	694 827	25.2 28.8
19	火	米粉パン		肉みそフォー シューマイ みかん	米粉パン フォー 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ シューマイ(豚肉)	生姜 白ねぎ 玉葱 チンゲン菜 人参 もやし コーン ねぎ シューマイ(玉葱) みかん	580 739	35.9 47.3
20	水	ごはん		粉高野汁 魚のゆずあんかけ	ごはん でんぶん 砂糖	牛乳 卵 粉高野 豆腐 かまぼこ わかめ さわら	えのきたけ 玉葱 人参 ほうれん草 ねぎ 生姜 干し椎茸 ゆず	573 689	28.2 31.1
21	木	コッペ パン		バジルのポトフ チキンのオレンジソース クリスマスケーキ	コッペパン じゃがいも マーメレード 砂糖 でんぶん クリスマスケーキ (小麦粉・生クリーム)	牛乳 ウインナー 鶏肉 ケーキ(卵)	人参 キャベツ 玉葱 しめじ カリフラワー コーン バジル かぼす みかんジュース	718 882	33.6 39.0
22	金	わかめ ごはん		煮込みうどん かぼちゃのいとか煮	ごはん うどん あずき 砂糖	わかめ 牛乳 鶏肉・豚肉 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	人参 ごぼう 小松菜 ねぎ 干し椎茸 かぼちゃ 団子(玉葱)	606 741	23.4 27.1

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



給食ひろば

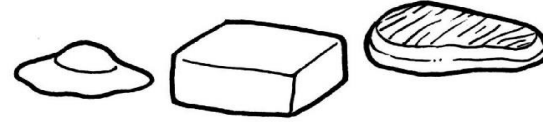


冬の食事について考えよう

食事で寒さを吹きとばそう!

たん白質をたっぷりとりよう

肉、魚、たまご、だいずなど、たん白質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくりまします。



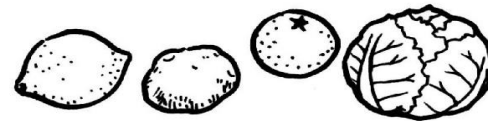
油料理を上手にとり入れる

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。



ビタミンCは毎日欠かさずに

かぜの予防に欠かせないビタミンCは、からだにたくわえておくことができません。毎日欠かさずとりましよう。



ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻のねんまくからからだの中に侵入してきます。ビタミンAはねんまくを強くしそのはたらきを高くします。



【ごはん 牛乳 チキンとさつまいものカレー なばっピーあえ ヨーグルト】
なばっピーあえは、大分県産椎茸の粉末をつかった和え物です。

A・18日 B・13日

もうすぐ冬至です

12月22日

冬至は一年中で昼間が最も短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。

冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったと思われます。



みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましよう。

かぼちゃのいとか煮

給食レシピ

材料	分量
かぼちゃ	400g
小豆	125g
水	150g
砂糖	50g
濃口醤油	10g
薄口醤油	10g



作り方

- ①小豆はもどしてあらう。
- ②熱湯に入れひと煮立ちさせお湯を捨て、小豆を洗う。鍋に水と一緒に入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③小豆が柔らかくなったら切ったかぼちゃと砂糖を加える
- ④かぼちゃが煮えたら醤油をくわえる。