

12月予定献立表(B)

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	中学校 エネルギー たんぱく質
1	月	ごはん		マーボー大根 海藻サラダ	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 みそ わかめ ツナ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん しいたけ だいこん キャベツ プ ロッコリ	750 33.9
2	火	米粉パン		トマトオムレツ 白菜と肉団子のスープ アーモンドいりこ	米粉パン はるさめ アーモンド 砂糖 ごま	牛乳 肉だんご いりこ トマトオムレツ(卵 鶏肉)	しいたけ にんじん はくさい しろねぎしょうが トマトオムレツ(たまねぎ)	794 39.3
3	水	ごはん		鶏と大根の韓国風煮 さんまのみぞれ煮	ごはん 里芋 さとう サラダ油	牛乳 鶏肉 さんま	だいこん しろねぎ ごぼう にんじん	731 30.9
4	木	コッペパン		鶏肉のバジルソース焼き 野菜スープ	コッペパン じゃが芋 サラダ油 パン粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ バセリ コーン にんにく バジル	680 31.9
5	金	ごはん		寄せ鍋 いわしのしょうが煮	ごはん 白玉もち	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ ちくわ いわし	にんじん はくさい えのきたけ しろねぎ しょうが	748 29.5
8	月	ごはん		猪なべ ぶりのおろしソース	ごはん 里芋 砂糖 片栗粉	牛乳 猪肉 みそ ぶり	にんじん ごぼう はくさい だいこん しょうが ねぎ かぼす果汁	700 29.1
9	火	コッペパン		チキンビーンズ フルーツのミルクあえ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しめじ もも みかん りんご	757 33.5
10	水	ごはん		ふわふわ丼 きりぼしと小松菜のじゃこいため	ごはん ふ 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 小松菜	730 33.4
11	木	ミルクパン		カレーうどん 花野菜サラダ	ミルクパン うどん オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油あげ	たまねぎ にんじん 白ねぎ 小松菜 しめじ プ ロッコリ カリフラワー コーン かぼす果汁	772 30.9
12	金	ごはん		鮭のマヨネーズ焼き さつまいものみそ汁	ごはん さつまいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 油あげ みそ さけ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ バセリ	686 30.4
15	月	ごはん		焼きししゃも(オス) おでん 納豆みそ	ごはん さといも 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 昆布 ししゃも 納豆 豚肉 みそ	こんにゃく だいこん にんじん にら	726 32.3
16	火	黒砂糖パン		サムゲタン風スープ 白身魚の野菜あんかけ	黒砂糖パン 麦 サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 タラ	だいこん にんにく しょうが 白ネギ 枝豆 たまねぎ にんじん	751 37.1
17	水	ごはん		石狩汁 帯広の肉じゃが	ごはん 豆乳バター じゃが芋 サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 さけ 油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉	にんじん だいこん はくさい コーン しろねぎ	752 27.8
18	木	きなこ揚げパン		カレーポトフ スコッチエッグのオーロラソース	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) スコッチエッグ (小麦粉 パン粉)	きなこ 牛乳 ベーコン スコッチエッグ(鶏肉 卵)	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ プ ロッコリ コーン	866 31.3
19	金	ごはん		スンドゥブ 春巻き みかん	ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 春巻き(小麦粉)	牛乳 豆腐 卵 春巻き(豚肉)	にんじん えのきたけ もやし チンゲンさい にら キムチ みかん 春巻き(人参、玉ねぎ、キャベツ)	793 23.6
22	月	ごはん		チキンカレー グリーンサラダ	ごはん サラダ油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん プ ロッコリ キャベツ えだまめ コーン	736 26.0
23	火	コッペパン		照り焼きパティ パンプキンスープ キャベツソテー チョコケーキ	コッペパン サラダ油 ケーキ(米粉 油)	牛乳 ベーコン 照り焼きパティ(鶏肉) ケーキ(豆乳)	たまねぎ かぼちゃ バセリ キャベツ にんじん 照り焼きパティ(たまねぎ)	840 28.5
24	水	ごはん		白菜と厚揚げの中華煮 さばのゆずみそ焼き	ごはん サラダ油 片栗粉 砂糖	牛乳 厚揚げ 豚肉 かまぼこ さば みそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ チンゲン菜 きくらげ ゆず	749 29.6

*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。

12月給食ひしは

今月の給食目標

『冬の食事を考えよう』

今年もあとわずかとなりました。「師走(しわす)」ともいわれる12月は、年末のあわたたしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続きます。しっかり食べて冬の寒さに負けない体を作りましょう！

ビタミンACEで冬を元気に！

ビタミンA

【皮ふや粘膜のうるおいを保って感染症を防ぐ】

レバー、うなぎ、緑黄色野菜などに多く含まれます。油と一緒に食べると吸収率がよくなります。



ビタミンC

【ウイルスへの抵抗力を高める】

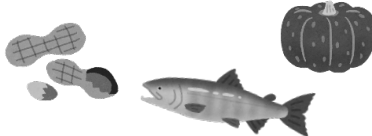
野菜やいも類、くだものに多く含まれています。調理の過程で壊れやすく、排出されやすいのでこまめにとりましょう。



ビタミンE

【血行をよくし体の免疫力を高める】

植物油に多く含まれるほか、ナッツ類、ハマチやたらこなどの魚介類、かぼちゃなどの緑黄色野菜にも多く含まれています。



今月のメニューを紹介



帯広の肉じゃが・石狩汁

大分市と帯広市は「観光姉妹都市」です。北海道の産物をたくさん使った帯広市の学校給食メニューを紹介します。



猪なべ

大分県で捕獲された猪を使ったジビエ料理です。しょうがを入れたみそ仕立ての鍋で食べやすくしています。



さつまいものみそ汁

みそ汁に旬のさつまいもを使っています。



さばのゆずみそ焼き

22日は冬至です。冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

