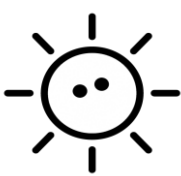


12月 献立表

こん だて ひょう



宇佐市のホームページにて毎日の献立を
栄養士のコメント・写真付で公開中♪

2024年度 小学校・宇佐支援

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 体をつくるもの	緑の仲間 体の調子をととのえるもの
2月	ごはん	○	さばの塩焼き 豚汁	米	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ
3火	ごはん	○	ツナサラダ ブラウンシチュー	米 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉	にんじん きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト
4水	まあい パン	○	コロツケ ポトフ 一食ソース	パン コロツケ 油 じゃがいも ソース	牛乳 ウインナー	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー
5木	ごはん	○	ナムル マーボー大根	米 ドレッシング ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 絹厚揚げ みそ	にんじん もやし ほうれん草 だいこん たまねぎ 白ねぎ
6金	ごはん	○	豚肉と野菜の炒め物 白玉汁 胚芽ふりかけ	米 ごま油 白玉もち ふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ
9月	少なめ ひろし ごはん	○	かみかみ給食 こんにゃくのきんぴら 親子うどん 	米 砂糖 ごま ごま油 うどん	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵	ひろしま菜 にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ
10火	ごはん	○	太刀魚フライ スタミナみそ汁	米 油 ごま油	牛乳 太刀魚 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たけのこ もやし ねぎ にんにく
11水	ごはん	○	鶏肉つくね 寄せ鍋	米	牛乳 つくね 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	にんじん はくさい 白ねぎ ごぼう しらたき
12木	ごはん	○	フルーツ和え カレー	米 みかんゼリー ナタデココ じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく しょうが にんじん たまねぎ
13金	ごはん	○	ホイコーロー 肉団子スープ	米 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ	牛乳 豚肉 肉団子	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ だいこん ほうれん草
16月	ごはん	○	ドライカレー コンソメスープ	米 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ
17火	宇佐産小麦 の コッペパン	○	冬至給食 マカロニサラダ パンプキンシチュー	パン マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 ハム ベーコン	きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー
18水	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 トックスープ みかん	米 トック ごま油	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん はくさい 白ねぎ みかん
19木	ごはん	○	クリスピーチキン ミネストローネ	米 マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン トマト
20金	ごはん	○	ふるさと給食 ゆず照り焼きチキン 田舎汁	米 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	ゆず だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ
23月	ピラフ	○	クリスマス給食 ハンバーグのオニオンソースがけ イタリアンスープ クリスマスケーキ	米 砂糖 ケーキ	牛乳 ハンバーグ 大豆 ベーコン	しょうが にんにく レモン にんじん コーン たまねぎ はくさい



マークのある日は「かみかみ給食」です!よくかんで、味わって食べましょう!

年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



12月21日頃:冬至

・かぼちゃ料理等

12月31日:大晦日

・年越しそば

1月1日~3日頃:正月

・おせち料理等

1月7日:人日の節句(七草の節句)

・七草がゆ

小正月:1月15日

・あずきがゆ等

