

2022年度



# 予定献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー たんぱく質	
				おもに体をつくるもと になる食べ物	おもに体のエネルギー になる食べ物	おもに体の調子をととのえる食 べ物	小学校	中学校
1 木	ごはん	○	麴の味噌汁 イワシのみぞれ煮 ちくわの酢の物	牛乳 油揚げ みそ 焼き竹輪 わかめ	ごはん 焼きふ 砂糖	こまつな しめじ にんじん キャベツ	530 Kcal 22.2 g	611 Kcal 24.0 g
2 金	ごはん	○	おじゃがもちスープ 春巻 いんげんのごま和え	牛乳 豚肉 春巻き	ごはん おじゃがもち ご ま油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん 小ねぎ さやいんげん	675 Kcal 16.1 g	770 Kcal 17.6 g
5 月	ごはん	○	もずくスープ 甘辛チキン スタミナきゅうり	牛乳 鶏肉 豆腐 か まぼこ もずく	ごはん ごま油 砂糖	にんじん 小ねぎ 玉ねぎ きゅうり	550 Kcal 26.6 g	637 Kcal 29.0 g
6 火	ごはん	○	ハヤシライス ヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ヨーグル ト	ごはん サラダ油 上 白糖	マッシュルーム 玉ねぎ にん じん グリンピース みかん 黄桃 バイン ナタデココ	639 Kcal 18.5 g	765 Kcal 21.1 g
7 水	まあい パン	○	ラビオリのトマトスープ かぼちゃコロケ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ミッ クスビーンズ ハム	まあいパン ラビオリ 油 イタリアンドレッシン グ パン粉	玉ねぎ にんじん キャベツ えだめめ トマト缶 きゅうり コーン かぼちゃ	656 Kcal 21.1 g	758 Kcal 23.5 g
8 木	ごはん	○	インド煮 ひじきサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚 げ ひじき	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま	にんじん 玉ねぎ さやいんげ ん キャベツ ほうれん草	591 Kcal 20.4 g	710 Kcal 23.5 g
9 金	かみかみ給食 ごはん	○	のっぺい汁 きびなごフライ だいごんのカリコリ漬け	牛乳 鶏肉 豆腐 き びなごフライ	ごはん 片栗粉 サラ ダ油 砂糖 ごま油 ごま	こんにゃく にんじん ごぼう 小ねぎ だいごん	574 Kcal 22.2 g	687 Kcal 25.4 g
12 月	ごはん	○	根菜のごまキムチ汁 プルコギ	牛乳 鶏肉 豆腐 み そ 豚肉	ごはん じゃがいも ごま 練りごま 砂糖 ごま油	にんじん だいごん こんにゃ く 白ネギ キムチ漬け 玉ね ぎ	597 Kcal 23.3 g	715 Kcal 26.7 g
13 火	少なめ ごはん	○	カレーうどん 納豆みそ キャベツのゆかり和え	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 納豆 豚肉 みそ	ごはん うどん 砂糖 サラダ油 ごま	玉ねぎ にんじん 小ねぎ しょうが キャベツ	583 Kcal 24.9 g	699 Kcal 28.9 g
14 水	まあい パン	○	ソイミネストローネ てりやきパティ さつまポテト	牛乳 ウインナー ベーコン 大豆 てり やきパティ	まあいパン マカロニ オリーブ油 さつまいも 油 上白糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶 セロリ にんにく	644 Kcal 22.4 g	747 Kcal 24.7 g
15 木	ごはん	○	韓国風わかめスープ ヤンニョムチキン だいごんのナムル	牛乳 わかめ 鶏肉 ハム	ごはん ごま サラダ 油 ごま油 片栗粉 油 砂糖	白ネギ 玉ねぎ だいごん きゅうり	572 Kcal 25.5 g	687 Kcal 29.5 g
16 金	ごはん	○	すまし汁 サバの梅みそ焼き 干草和え	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ サバ みそ ハム	ごはん 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ こ まつな キャベツ	559 Kcal 27.6 g	651 Kcal 29.8 g
19 月	ふるさと給食 ごはん	○	里芋のうま煮 たくあん炒め 手作りゆずゼリー	牛乳 鶏肉 さつま揚 げ	ごはん さといも 砂 糖 サラダ油 ごま ごま油 ゆずみつ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たくあん	557 Kcal 19.4 g	654 Kcal 22.2 g
20 火	ごはん	○	うおそうめん汁 豚の生姜焼き	牛乳 魚そうめん 豆 腐 かまぼこ わかめ 豚肉	ごはん 砂糖 サラダ 油	干しいたけ にんじん 小ね ぎ えのき 玉ねぎ	572 Kcal 22.0 g	690 Kcal 25.3 g
21 水	ごはん	○	じゃがいもの味噌汁 アジのマスタード焼 かにかまサラダ	牛乳 油揚げ みそ アジ かに風味かまぼ こ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油	干しいたけ にんじん 小ね ぎ キャベツ きゅうり コー ン	534 Kcal 25.2 g	620 Kcal 27.5 g
22 木	セレクト給食 チキン ライス	○	パンプキンスープ フライドチキン クリスマスセレクトデザート	牛乳 ベーコン フラ イドチキン 鶏肉	ごはん セレクトケー キ	玉ねぎ かぼちゃ トマト コー ン にんじん	655 Kcal 25.0 g	758 Kcal 27.2 g

※今月のさつまいもと大根は、津房小学校のお友達が育てたものです。愛情込めて育ててくれたお友達に感謝の気持ちを忘れずにおいしくいただきます♪

※9日はかみかみ給食です。きびなごフライは頭からしっぽまで全部食べられます。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれているのでしっかり噛んで食べてくださいね。

※19日はふるさと給食です。今月のふるさと食材はゆずです。院内のくしの農園でゆずを加工したゆずみつを使って作る手作りゼリーです。おいしいゆずの風味を感じてください。

※22日は2学期最後の給食です。クリスマスが近いのでセレクトデザートはケーキです。何をえらんだか覚えていますか？

また、冬至でもあるのでかぼちゃを使ったパンプキンスープです。

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

# 12月食育だより

給食目標：食べ物の働きを知りバランスよく食べよう

## 見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ

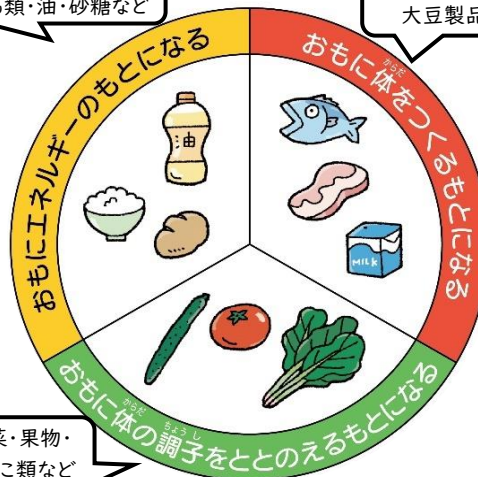


見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



パン・米・めん類・  
いも類・油・砂糖など

魚・肉・卵・乳製品・  
大豆製品など



野菜・果物・  
きのこ類など

偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「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」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば  
栄養満点！



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご かき 柿 キウイフルーツ じゃがいも	アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油 トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

