



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の 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	○	麩の味噌汁 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	○	おじやがもちスープ 春巻 いんげんのごま和え	牛乳 豚肉 春巻き	ごはん おじやがもち ご ま油 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 パイン ナタデココ	639 Kcal 18.5 g	765 Kcal 21.1 g
7 水	まあるい パン	○	ラビオリのトマトスープ かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ミッ クスピーンズ ハム	まあるいパン 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 えだまめ 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	○	のっぺい汁 きびなごフライ だいこんのカリコリ漬け	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 だいこん	574 Kcal 22.2 g	687 Kcal 25.4 g
12 月	ごはん	○	根菜のごまキムチ汁 ブルコギ	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 だいこん 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	まあるい 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	まあるいパン 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 ヤンニヨムチキン だいこんのナムル	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 だいこん 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 千草和え	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	○	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しょう♪

※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せんか？
また、冬至が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月食育たより

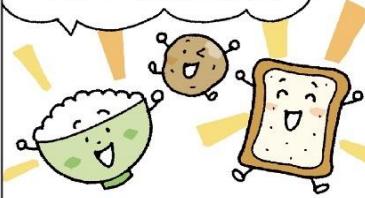
給食目標：食べ物の働きを知りバランスよく食べよう

見た目の色じゃないよ

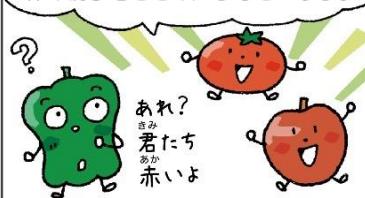
わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



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

偏りなくとりましよう

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つのグループにわ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っては、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

いろ こ やさい
色の濃い野菜、レバー、ウナギ
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



ビタミンC

やさい くだもの
野菜、果物、いも類に多く含まれる
いちご
ブロッccoli
かぼちゃ
キウイフルーツ
じゃがいも



ビタミンE

いろ こ やさい
色の濃い野菜、種実類、魚介類、
植物油に多く含まれる
アーモンド
かぼちゃ
モロヘイヤ
ヒマワリ油
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。

