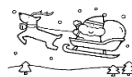


令和3年度(2021年)

12月

予定献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	曜	献立		小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	材料		
						おもに体をつくる ものになるもの	おもにエネル ギーのもとなる もの	おもに体の調子をととの えるものになるもの
1	水	フォカッチャ 牛乳	クリームスパゲッティ ブロッコリーサラダ	582 24.3	715 29.5	牛乳 鶏肉 ハム スキムミルク 粉チーズ ベーコン	フォカッチャ ごま 油 スパゲッティ パター 小麦粉 ノンエッグマヨ	人参 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン グリーンピース
2	木	ごはん 牛乳	すまし汁 サバのみそマヨ焼 切干大根のカレー炒め	621 27.5	720 30.0	牛乳 わかめ 豆腐 サバ 豚肉 みそ	ごはん 砂糖 ノンエッグマヨ 油	人参 玉ねぎ 小ねぎ 切干大根
3	金	ごはん 牛乳	マーボー大根 春巻き	698 24.0	805 28.0	牛乳 大豆ミート 豚肉 みそ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ 白ねぎ 大根 しょうが にんにく
6	月	ごはん 牛乳	実だくさんみそ汁 鶏と大根の煮物 大豆の華ふりかけ	540 21.3	655 25.2	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 厚揚げ 大豆 ひじき	ごはん ごま さといも 砂糖 油	人参 玉ねぎ ほうれん草 小ねぎ 大根 きぬさや
7	火	ごはん 牛乳	中華春雨スープ アジのピリッとジャン みかん	567 25.1	657 27.3	牛乳 鶏肉 アジ	ごはん 春雨 油 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ 小ねぎ きくらげ 白ねぎ みかん にんにく しょうが
8	水	まあるい パン 牛乳	セルフバーガー さのこスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	564 22.9	641 25.3	牛乳 豚肉 ハンバーグ	まあるいパン 油	しめじ えのき 人参 ほうれん草 トマトビュレ キャベツ コーン
9	木	ごはん 牛乳	おいいた食材給食 冠地鶏のいりどり かにかまサラダ	566 23.4	671 26.3	牛乳 鶏肉 さつま揚げ かにかま	ごはん さといも 油 砂糖 ごま ごま油	しょうが 人参 ごぼう いんげん れんこん コーン キャベツ きゅうり 干しいたけ
10	金	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 大根のナムル うまかつてん	608 25.8	726 29.8	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	ごはん 片栗粉 油 ごま油 ごま うまかつてん	白ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 きゅうり
13	月	ごはん 牛乳	みそおでん 白菜のおひたし	593 25.0	720 29.7	牛乳 鶏肉 がんも 厚揚げ うすら卵 かつお節 みそ	ごはん さといも	こんにゃく 大根 人参 白菜
14	火	ごはん 牛乳	かみかみ給食 もずく汁 サケのみみじ焼き アーモンドカル	565 29.2	662 32.2	牛乳 豚肉 豆腐 もずく サケ いりこ	ごはん ごま アーモンド ノンエッグマヨ 砂糖	人参 えのき 小ねぎ 玉ねぎ
15	水	コッペパン 牛乳	冬野菜のクリームシチュー 大学芋	677 22.4	823 26.7	牛乳 鶏肉 生クリーム	コッペパン 米粉 油 さつまいも ごま 砂糖	チンゲン菜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 かぶ
16	木	豚ごぼう ごはん 牛乳	いものこ汁 ツナ和え	582 25.3	713 30.1	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 ツナ	ごはん 砂糖 ごま さといも 油	ごぼう 大根 こんにゃく 人参 小ねぎ きゅうり 白菜
17	金	ごはん 牛乳	ふるさと給食 冬野菜のみそ汁 鶏のゆず照り焼き ばくばくひじき	605 25.6	700 28.0	牛乳 油揚げ みそ ひじき 鶏肉 しらす	ごはん さといも ゆずティー ごま ごま油	えのき 白菜 人参 大根 小ねぎ ごぼう
20	月	ごはん 牛乳	キムチ入りトックスープ ヤンニョムチキン	649 24.4	795 29.0	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん トック 油 片栗粉 ごま油	えのき 人参 玉ねぎ 白菜 にら にんにく
21	火	ごはん 牛乳	中華かきたまスープ サバのソース煮 ひじきサラダ	594 28.8	689 32.1	牛乳 かまぼこ 卵 サバ ひじき ツナ	ごはん 片栗粉 ごま油 砂糖	チンゲン菜 干しいたけ 人参 玉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜
22	水	ごはん 牛乳	冬至給食 かぼちゃのみそ汁 切干大根の甘辛丼 和風ゴマドレサラダ	578 22.7	705 26.9	牛乳 油揚げ みそ 大豆ミート 豚肉	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	かぼちゃ 白菜 小ねぎ 人参 切干大根 玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン
23	木	すくなめ ごはん 牛乳	セレクト給食 ハヤシライス フライドチキン ブロッコリーソテー セレクトケーキ	772 31.6	886 34.4	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん ケーキ 油 小麦粉	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー コーン

※ 8日は**セルフバーガー**の日です。まあるいパンを半分にとって、キャベツソテーと煮込みハンバーグを
はさんでハンバーガー風にしてみましょう♪

※ 9日は、おいいた食材給食で**冠地鶏のいりどり**です。冠地鶏は、大分県で開発された地鶏です。

※ 14日は**かみかみ給食**で、噛みごたえのある**アーモンドカル**です。いりこも入っていて、歯や骨を強く
するのに大切な**カルシウム**もしっかりとれます◎

- ※ 17日は**ふるさと給食**です。今月のふるさと食材は**ゆず**で、院内でとれたゆずをくしの農園さんが加工したゆずティーを使って**鶏のゆず照焼**にします。ゆずの風味を感じてみましょう♪
- ※ **22日は冬至**です。冬至にはかぼちゃの煮物を食べる風習があります。その風習にちなんで**かぼちゃのみそ汁**にしました。健康で長生きできるように、栄養豊富なかぼちゃを食べるそうです。かぼちゃには、肌の健康を保ってくれるビタミン類が豊富に含まれます♪
- ※ 2学期最後の給食はクリスマスのケーキを選んでもらう**セレクト給食**です。どのケーキを選んだか覚えていますか？お楽しみに！

給食だより

水が冷たくて、手洗いが適当になっていませんか？空気が乾燥して風邪などの原因になる、バイキンたちには過ごしやすい季節が冬です。うがい・手洗いを忘れずに、ごはんをしっかり食べて元気にすごしましょう。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事食があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べることで、邪気を払う。ゆず湯に入ると、身を清める風習もある。



給食でも冬至の日に「かぼちゃのみそ汁」がでます！

大晦日 (12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

正月 (1/1 ~)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 田作り** …… 豊作
- 黒豆** …… 健康
- きんとん** …… 金運
- 伊達巻** …… 学業成就
- エビ** …… 長寿
- れんこん** …… 将来の見通し
- 里いも** …… 子宝
- 数の子** …… 子宝