



## 12月 の学校給食献立予定表



今月使用予定の地場産(遠賀町周辺)食材

米・人参・キャベツ・白ねぎ・小松菜・大根・かぶ・パプリカ・ブロッコリー

小学校用

日 曜	献立名	糸は遠賀町産「夢レング」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。							エネルギー	遠賀町食育交流・防災センター ひとくちメモ		
		主な材料と体内での働き										
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからをつくるもの	kcal				
1月	<b>弁当の日</b>											
2月	火 しそごはん(少なめ)	● ちゃんぽんうどん ひじきのサラダ	ぶた肉 いか えび てんぶら ハム	牛乳 ひじき	人参 パプリカ	赤しそ 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく しょうが きゅうり コーン	うどん マヨネーズ	579		12月1日は「弁当の日」です。 弁当をつくる活動を通してこどもたちが食の大切さを知り、感謝の気持ちを持つために遠賀町内小中学校で行われている取組です。 ぜひ、こどもたちと一緒に取り組んでいただきますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。		
3月	水 ごはん	● 回鍋肉 中華風卵スープ	ぶた肉 みそ 赤みそ ベーコン 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく 白菜 きくらげ	うどん ごま油	573				
4月	木 麦ごはん	● さばの塩焼き すき昆布の炒め煮 白菜のみそ汁	さば てんぶら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 すき昆布	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ 白菜	うどん 油	609				
5月	金 ごはん	● 鶏肉と野菜のうま煮 ごま酢あえ	とり肉 てんぶら 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	うどん 油	587				
8月	月 背割りコッペパン	● ドライカレー(パンにはさみます) ミネストローネ	ぶた肉 大豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ レーズン キャベツ にんにく	コッペパン 小麦粉 マカロニ	569				
9月	火 麦ごはん	● とり天 かぼすあえ 根菜汁	とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり かぼす ごぼう れんこん 玉ねぎ	うどん 小麦粉 さとう でんぶん	625		9月は大分県の郷土料理献立です。 別府市にあるレストランが発祥だとされている「とり天」や、生産量全国1位であるかぼすにちなんだ「かぼすあえ」を取り入れています。 給食センターで丁寧に衣つけたとり天や、かぼすのさわやかな香りとまろやかな酸味を感じられるかぼすあえを楽しんでください♪		
10月	水 ごはん	● 厚焼き卵 ブロッコリーとかまぼこのマヨ和え 大根のみそ汁	卵 かまぼこ かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ コーン 大根 白菜	うどん マヨネーズ	656				
11月	木 ごはん	● 豚じやがキムチ のり和え	ぶた肉	牛乳 のり	人参 にら 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ もやし	うどん 油	575				
12月	金 ごはん	● あじの香味焼き 三色和え さつま汁	あじ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし こんにゃく 白菜 ごぼう 大根	うどん ごま油	582				
15月	月 ミルクパン	● スパゲティミートソース ハニーマスタードサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	人参 パプリカ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	ミルクパン スパゲティ はちみつ	532				
16月	火 ごはん	● あおさ入りホキフライ わかめときゅうりの酢の物 水炊き風汁	ホキ とり肉 豆腐	牛乳 あおさ わかめ	人参 春菊	きゅうり キャベツ 白菜 えのき 玉ねぎ	うどん 小麦粉 さとう マロニー	572				
17月	水 ごはん	● ジャージャン豆腐 ワンタンスープ	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ とり肉	牛乳	人参 にら	キャベツ しょうが 玉ねぎ えのき しいたけ	うどん でんぶん ワンタン	561				
18月	木 麦ごはん	● 豚どんぶり 根菜とナツツのサラダ	ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく れんこん きゅうり	うどん でんぶん アーモンド マヨネーズ	608				
19月	金 ごはん	● さばのゆずしょうゆ焼き 寒天の酢の物 かぼちゃのみそ汁	さば ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 寒天 わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ	ゆず きゅうり キャベツ 玉ねぎ	うどん ごま油	580		19日は、少し早いですが冬至献立として「さばのゆずしょうゆ焼き」や「かぼちゃのみそ汁」が登場します！味わっていただきましょう。		
22月	月 コッペパン	● 冬野菜のシチュー チップスサラダ セレクトデザート	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ れんこん かぶ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 さとう バター マヨネーズ 油	510		+セレクトデザートのエネルギー		

**給食だより12月****12月22日はセレクト給食です！みなさんは何をえらびましたか？**

12月22(月)は2学期最後の給食です。事前に3種類のデザートから1つ選んで食べることができます。セレクト給食を行います。保護者の皆様もこどもたちが何を選んだのか、ぜひ聞いてみてください！

【サンタさんのチョコケーキ】  
エネルギー: 55kcal  
アレルゲン: 卵 乳 小麦 大豆【サンタさんのいちごケーキ】  
エネルギー: 53kcal  
アレルゲン: 卵 乳 小麦 大豆【クリスマスいちごゼリー】  
エネルギー: 35kcal  
アレルゲン: なし**意識しよう！ 冬休み中の生活習慣**

1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいをする

