

12月献立表

(中)

宇多津町学校給食センター

(中)

日	献立名			材料名						
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いちも・さとう	油脂類	
3月	米粉パン	○	さげのピザ焼き 食べて菜のサラダ ポテトとコーンのスープ	さげ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ たべてな にんじん はねぎ	たまねぎ もやし コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	
4月	親子 どんぶり	○	れんこんのごまマヨサラダ みかん ミックスマツ	とりにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	たまねぎ ふとねぎ しいたけ れんこん レモン みかん	こめ むぎ さとう	ごま ノンエッグマヨ ミックスマツ	
5月	麦ごはん	○	豚肉の香り揚げ パセリポテト 冬野菜のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ パセリ きんときにんじん	しょうが だいこん はくさい	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	
6月	麦ごはん	○	いかのさらさ揚げ かぶのレモン和え まんばのけんちゃん	いか とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん まんば	しょうが かぶ レモン	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	
7月	ひじき ごはん	○	焼きししゃも 白菜のおかか和え 揚げさといものそばかけ ベーチース	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも チーズ	にんじん ほうれんそう きんときにんじん はねぎ	えだまめ はくさい しょうが	こめ さとう きといも でんぶん	あぶら	
10月	全粒粉 パン みかんジャム	○	ポトフ 大豆といりこのから揚げ フルーツヨーグルト	ウインナ だいす	ぎゅうにゅう いりこ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ かぶ みかん バナナ りんご	パン じゃがいも でんぶん ジャム	あぶら	
11月	麦ごはん	○	さばの香味焼き ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ ブロッコリー きんときにんじん	しょうが レモン キャベツ だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	
12月	麦ごはん	○	煮込みおでん 酢みそ和え 納豆	さつまあげ うすらたまご ぎゅうにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	きんときにんじん こまつな	だいこん レタス	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ノンエッグマヨ	
13月	ミルク パン	○	ミートローフ お花畑サラダ 野菜スープ クリスマスケーキ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン たまごハム	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン キャベツ セロリ	パン パンこ さとう ケーキ	あぶら	
14月	ビーンズ カレー	○	小松菜サラダ キウイフルーツ	とりにく ひよこまめ だいす ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく セロリ もやし キウイ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら ごま	
17月	黒糖パン	○	クリームスパゲティ 元気サラダ りんご	いか えび あさり ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン りんご	パン こくとう スパゲティ こむぎ さとう	あぶら バター	
18月	☆宇多津中学校希望献立☆									
19月	麦ごはん のり佃煮	○	高野豆腐の卵とじ まんばの ごまドレッシング和え アーモンドカル	こうやとうふ とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう のり いりこ	きんときにんじん はねぎ まんば にんじん	たまねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンド	
20月	しっぽく うどん	○	かぼちゃのかのご揚げ 野菜のゆず香和え チースタルト	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	きんときにんじん はねぎ かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ はくさい ゆず	うどん さといも こむぎ パンこ さとう タルト	あぶら	

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気にすごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



今年のはかせをひきたくないよ。
どうすればいいのかな？

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

<p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいをする</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>



今月のおすすめ給食紹介

～お花畑サラダ～

＜材料と分量（4人分）＞

- ・ハム・・・・・・・・・・2枚
- ・ブロッコリー・・・1/2房
- ・カリフラワー・・・1/2房
- ・コーン缶・・・・・・・・1/2缶

＜調味料＞

- ・りんご酢・・・小さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ・食塩・・・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・油・・・・・・・・・・数滴

＜作り方＞

- ①ハムは、半分に切り1cm幅の短冊切りにする。
- ②ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、茹でてさましておく。
- ③コーン缶はザルにあげ、水気をきる。
- ④調味料を合わせる。
- ⑤材料と④の調味料を混ぜ、味をととのえる。

いろいろがカラフルなクリスマスにぴったりなサラダです。

