

# 12月献立表

(小)

日	献立名			材料名					
	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・いも・さとう	油脂類
3 月	米粉パン	○	さげのピザ焼き 食べて葉のサラダ 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 火	親子 どんぶり	○	れんこんのごまヨサ ラダ みかん	とりく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ふとねぎ しいだけ 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
5 水	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 木	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 金	ひじき ごはん	○	焼きししゃも 白菜のおかか和え 揚げさといもそぼろか け	とりく 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	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	ワインナ だいず	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 火	麦ごはん	○	さばの香味焼き ブロッコリーのこま和 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 水	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 こんにゃく さとう	ノンエッグマヨ
13 木	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 金	ビーンズ カレー	○	小松菜サラダ キウイフルーツ	とりく ひよこまめ だいず 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 ごむぎこ さとう	あぶら ごま
17 月	黒糖パン	○	クリームスバゲティ 元氣サラダ 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 スバゲティ ごむぎこ さとう	あぶら バター
18 火	☆宇多津中学校希望献立☆								
19 水	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	こうや豆腐 とりく 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 じゃがいも にんじん	たまねぎ しいだけ 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 木	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 みかん	とりく 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 しいだけ はくさい ゆず みかん	うどん さといも ごむぎこ パンこ さとう	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。

## 宇多津町学校給食センター

(小)

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。



今年のかぜをひきたくなくいよ。  
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><b>食</b> 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><b>休</b> 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><b>手</b> 洗い・うがいを</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><b>運</b> 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>



### ～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。

