



に 日 曜	しゅ 主 食 添え物	お か ず	つかわれているしよくひんと そのほたらき							ひとくちメモ	
			あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん		ちようみりよう 調 味 料 そ の 他		
			おもにからだをつくる もとになるもの		おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの			【献立のねらい】 だんだんと寒さが厳しくなる 12月は、寒さに負けない食事 ということで、かぜ予防のビタ ミンAやビタミンCの多い冬 野菜を豊富に使っています。ま た、体が温まる 料理を取り入れ ています。 ～日本各地の郷土料理～ 16日(火) 大分県 福岡県のおとなり大分県は、 海の幸、山の幸に恵まれ、食材 の豊かなところで食材そのも のを生かした料理が多いのが 特徴です。「とりめし」は、お祭 りの時や来客のある時に食べ られていたご馳走料理です。 「のっぺ汁」は、中津市山国川 流域でよく食べられ、肉類は 使わず野菜のみで作る汁物で す。	
1 (月)	キャロット パン	ハンバーグオニオンソース だいこんのブイヨンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん れんこん しょうが	パン さとう でんぷん	なたねあぶら	特ヅ 伊ソ しょうゆ さけ みりん しお とりからスープ	 ～日本各地の郷土料理～ 16日(火) 大分県 福岡県のおとなり大分県は、 海の幸、山の幸に恵まれ、食材 の豊かなところで食材そのも のを生かした料理が多いのが 特徴です。「とりめし」は、お祭 りの時や来客のある時に食べ られていたご馳走料理です。 「のっぺ汁」は、中津市山国川 流域でよく食べられ、肉類は 使わず野菜のみで作る汁物で す。  食育の日 毎月19日は、地域の 産物について紹介していま す。今月は、みやこ町の 「大根」を紹介します。 大根は、ビタミンCが多 くふくまれています。また、 大根は部位によって味が違 い、根の先の方は辛味が強 く、葉に近い部分は甘みが 強いです。みやこ町で作ら れる大根は、とても大き く、甘みも強い、おいしい 大根です。  今月の地場産物 荏田町 こめ こめみそ みやこ町または行橋市 ねぎ れんこん 小松菜 大根 白菜 チンゲン菜 はちみつ こめ(5日)	
2 (火)	むぎ ごはん	たかなひじき とりにくとやさいのしょうがいため りんごヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう しらすばし ひじき ヨーグルト	にんじん たかなづけ	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ りんご	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま なたねあぶら	さけ しょうゆ しお みりん		
3 (水)	わかめ ごはん	【3日:みかんの日】 ごもくうどん ツナとごぼうのソテー みかん	とりにく てんぷら ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう みかん	こめ むぎ うどん さとう	オリーブ ゆ ごまドレッシング ごま	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし こしょう す		
4 (木)	むぎ ごはん	ホキフライ ほうれんそうのごまいため とうふとはるさめのすましじる	ホキ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし		
5 (金)	ごはん	【8日:有機農業の日】 さんまのかんろに きりぼしだいこんのいために たまねぎのみそじる	さんま あぶらあげ こめみそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ	こめ さとう	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし		
8 (月)	コッペ パン	トマトオムレツ クリームシチュー さつまいもとりんごのあまに	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ りんご	パン さとう じゃがいも コンスタチ さつまいも	バター オリーブ ゆ なまクリーム なたねあぶら	ワイン 特ヅ 伊ソ しお こしょう		
9 (火)	むぎ ごはん	いわしのおかかに きんぴらごぼう はくさいのみそじる	いわし かつおぶし あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	しょうゆ いりこだし		
10 (水)	むぎ ごはん	【韓国の料理】 ぎょうざ キムチチゲ いためナムル	ぶたにく ウインナー あつあげこめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく こんにゃく はくさい はくさいキムチ もやし	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	テンメンジャン しお コチジャン とうがらし いりこだし しょうゆ		
11 (木)	ごはん	おでん あじつけたまご ひじきとだいずのいために	たまご とりにく ちくわあつあげ あぶらあげだいず	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん えだまめ	こめ さといも さとう	なたねあぶら ごま	さけ しお しょうゆ こんぶだし かつおだし		
12 (金)	ごはん	キャベツのメンチカツ こんにゃくのきんぴら じゃがいものみそじる	ぶたにく てんぷら あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし		
15 (月)	しよくパン アプリコット ジャム	てりやきにくだんご2こ キャロットサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン じゃがいも ジャム(さとう)	なたねあぶら ノエグ マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう 特ヅ 伊ソ コソメ		
16 (火)	とりめし	【大分県の料理】 さばみそに のっぺじる みかんゼリー	とりにく さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん はくさい しいたけ	こめ さとう でんぷん ゼリー(さとう)	なたねあぶら	しょうゆ みりん さけ しお こんぶだし かつおだし		
17 (水)	むぎ ごはん	はつかげんまいいりつくね こまつなのびたし もずくのかきたまじる いっしょくさけふりかけ	ぶたにく たまご あぶらあげ かつおぶし とうふ さけ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし		
18 (木)	むぎ ごはん	わかさぎフリッター2び やさいのごまいため だいこんのそぼろに	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん	コーン キャベツ だいこん しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こしょう さけ こんぶだし みりん かつおだし		
19 (金)	むぎ ごはん	ふゆやさいのカレー はるさめともやしのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく れんこん だいこん かぶ りんご もやし	こめ はちみつ むぎ こむぎこ はるさめ	オリーブ ゆ なたねあぶら	カレー しお こしょう 特ヅ 伊ソ しょうゆ ウスターソース ケチャップ		
22 (月)	ミルク ねじり パン	【冬至】 てりやきチキン キャベツとハムのマリネ かぼちゃのポタージュ いちごゼリー	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう コンスタチ ゼリー(さとう)	オリーブ ゆ バター なまクリーム	しお こしょう す 特ヅ 伊ソ コソメ		
12月分平均栄養価		エネルギー	596kcal		たんぱく質 エネルギー比	14.4%		脂質 エネルギー比	28.6%		
栄養基準値			650kcal			13～20%			20～30%		

※牛乳は毎日つぎます。 天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更となる場合があります。

◎ゆく鴨米とくるみ愛米を味わおう!

12月8日は、『有機農業の日』です。給食では、5日(金)にさくさくファーム様、親子の学び舎くるみ様から寄贈していただいた有機栽培米を使用します。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を使わず、可能な限り環境にやさしい栽培方法で行う農業のことです。寄贈されたお米は、『ゆく鴨米』と『くるみ愛米』のブレンド米です。ゆく鴨米は、合鴨農法で作られたお米です。くるみ愛米は、農業・化学肥料・除草剤を使わずに自然の力を借りて作ったお米です。真心を込めて作られた環境にやさしいこだわりのお米を味わいましょう。

