



| にち 日 | ようび 曜日 | しよ 箸 | しよしよく 主食 | ぎゅうにゅう 牛乳 | しよさい・ふくさい 主菜・副菜 | ちんちん 主な食品とその働き | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---------|-----------|---------|-------------|--------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|--|--------------------|-------------------|
| | | | | | | ちんちん 血や肉をつくる | ちんちん 熱や力となる | ちんちん 体の調子を整える | | |
| | | | | | | 中・高学部 小学部 | 中・高学部 小学部 | | | |
| 2 | 月 | ○ | ごはん | ミルク | とうふチゲ やきぎょうざ もやしのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あげ みそ ぎょうざ | ごはん あぶら さとう ごま | にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな きくらげ | kcal 662 573 | g 24.8 21.7 |
| 3 | 火 | ○ | ごはん | ミルク | だいこんのやさしいスープ ぶたにくとかほちやのこうみあげ おかかぶりかけ | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく かつおぶし | ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま | だいこん しょうが ねぎ かほちや みかんジュース | kcal 723 623 | g 34.5 29.8 |
| 4 | 水 | | コッパン | ミルク | つぶつぶとうもろこしのすうぶ ウインナー おはなし給食 しおもみきゃべつ、ケチャップ | ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー | パン じゃがいも バター こむぎこ | たまねぎ きゃべつ にんじん コーン パセリ | kcal 644 558 | g 28.9 25.1 |
| 5 | 木 | ○ | ごはん | ミルク | だんごじる 郷土料理の日 さばのしおやき きりほしとこまつなのソテー | ぎゅうにゅう あげ みそ あげ さば ベーコン | ごはん だんご さといも あぶら | はくさい ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ かほす きりほし こまつな | kcal 703 607 | g 25.7 22.5 |
| 6 | 金 | ○ | そばうどん | ミルク | うおそうめんじる そばうどんのく みかん | ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん たまご | ごはん さとう あぶら | にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ しょうが みかん | kcal 668 578 | g 30.8 26.7 |
| 9 | 月 | | たかなチャーハン | ミルク | ビーフンスープ ぶたにくのしおこうじやき | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく | ごはん あぶら ビーフン | コーン ねぎ にんじん たまねぎ もやし きゃべつ きくらげ ねぎ | kcal 703 607 | g 28.9 25.1 |
| 10 | 火 | ○ | ごはん | ミルク | にくじゃが かぶのゆずこうあえ やきプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし | ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま プリン | にんじん たまねぎ いんげん かぶ ゆず | kcal 680 588 | g 28.7 25.0 |
| 11 | 水 | | ミルクパン | ミルク | はくさいたっぷりスープ ほうれんそうのキッシュ | ぎゅうにゅう ベーコン たまご ヨーグルト | パン あぶら クリーム | はくさい にんじん コーン パセリ ほうれんそう ねぎ たまねぎ | kcal 714 616 | g 27.7 24.1 |
| 12 | 木 | ○ | ごはん | ミルク | だいこんとぶたばらのスープ あかうおのにつけ ひじきとれんこんのサラダ | ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あかうお ひじき ツナ | ごはん あぶら さとう ごま | だいこん にんじん しいたけ コーン りんご | kcal 653 565 | g 31.0 26.9 |
| 13 | 金 | ○ | ごはん | ミルク | なかよしうどん ちくわのいそべあげ くきわかめのいために | ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あげ くきわかめ | ごはん うどん こむぎこ さとう くきわかめ あぶら | にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しいたけ いんげん こんにゃく | kcal 697 602 | g 29.8 25.9 |
| 16 | 月 | ○ | ごはん | ミルク | のっぺいじる ちくさやき きりほしだいこんのもの | ぎゅうにゅう とりにく たまご あげ さつまあげ | ごはん さといも かたくりこ あぶら さとう | だいこん にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく たまねぎ きくらげ きりほしだいこん | kcal 673 582 | g 29.1 25.3 |
| 17 | 火 | ○ | ごはん | ミルク | わんだんスープ にくピビンバ やさしいナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | ごはん あぶら さとう ごま ワンタン | にんじん しいたけ こまつな もやし きゃべつ ぜんまい | kcal 651 564 | g 33.3 28.8 |
| 18 | 水 | | くろざとうパン | ミルク | ポルシチ まめまめサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす ツナ | パン あぶら さとう じゃがいも クリーム | にんじん たまねぎ かぶ きゃべつ トマトみずに | kcal 692 598 | g 29.5 25.6 |
| 19 | 木 | ○ | ごはん | ミルク | だいこんのみそじる とりにくのねぎソテー みかん 食育の日& さわやかだ献立 | ぎゅうにゅう とうふ みそ あげ わかめ とりにく | ごはん あぶら かたくりこ さとう とりにく | だいこん にんじん ねぎ みかん | kcal 713 615 | g 31 26.9 |
| 20 | 金 | ○ | ごはん | ミルク | かほちやいりけんちんじる さけのバターソテー ゆずドレッシングのサラダ 冬至の 献立 | ぎゅうにゅう とうふ とりにく さけ ハム | ごはん あぶら さといも さとう バター こむぎこ | にんじん かほちや ごぼう しいたけ ねぎ きゃべつ はくさい きゃべつ ゆず | kcal 670 579 | g 30.5 26.5 |
| 23 | 月 | | チキンライス | ミルク | はくさいのクリームに ほしのコロック セレクトデザート クリスマス 献立 | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン コロック | ごはん あぶら バター クリーム デザート | たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい グリーンピース ゆず | kcal 781 672 | g 28.4 24.7 |
| 24 | 火 | | ごはん | ミルク | しえんカレー フルーツのヨーグルトあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト | ごはん バター こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん じゃがいも りんご バイン みかん | kcal 687 594 | g 25.2 22.1 |

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

体がよろこぶよ... ~冬においしいものを味わおう!~



- 大分支援学校のみなさんに季節の旬のおいしいもの、大分県のおいしいものをたくさん味わってもらいたいと思っています。今月も、だいこん、ほうれんそう、にんじん、はくさい、ブロッコリーなど冬の味覚が登場します。
- 毎月、食育の日(19日)前後に「さわやかだ献立」を取り入れていきます。
小児生活習慣病予防のために和洋女子大学の原光彦先生が提唱されたものです。
さ(さかな)、わ(和食)、や(やさしい)、か(海草)、だ(だいず・だし) たっぷりです。
- 12月23日は、みんなに予約してもらったデザートがです。おたのしみに!



しよく

食のおたより



2024. 12

こんにちは！ ことしも、いつのまにか ^{しわす} 師走！（^{せんせい} 先生も走るくらい ^{はし} いそがしい！）
よる おそくまで おきていたいけれど、ねむっているあいだに からだの つかれは
とれるそうです。 ^ははやめに ^{ねむって}、あさごはんを ^たたくさん ^たべてきましょう。

へえ～

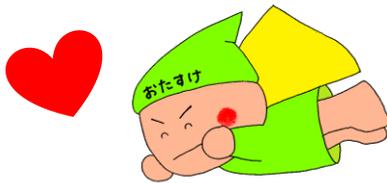
たべものには みんな やくわいがあるよ！



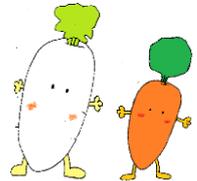
11月は、^{がつ} 小学部のみなさんに ^{しょうがくぶ} やさい、^{はな} くだもの ^{はな} やくわりを話しました。
からだを ^たすけてくれる ^{おたすけ} まんのはたらきです。

のどがいたい・・・、せきがでる・・・。
うちがでにくい・・・。そんなときに はたらいて

やさしい、くだものなどは、^{ひと} 人が作れない
ビタミンや ^あ ミネラル分、^{しょくじ} 食物繊維を
おおく ^ふ こんでいます。



こっそり ^{がんばる} おたすけまん ♪



つくってみませんか？



キャラメルポテト

材料（10人分）

- さつまいも 500g
- サラダ油 大さじ4
- グラニュー糖 大さじ4
- バター 20g

作り方

1. さつまいもは、1cm幅のスティック状に切る。
2. 水にさらし、ざるにあけて、水気をよく拭き取る。
3. フライパンにさつまいもをひろげ、サラダ油をまわしかける。火をつけて中火で焼く。焼き面がきつね色になったら返し、弱火におとして全体にこんがり焼き色をつける。取り出し冷ます。
4. フライパンの油をふきとり、グラニュー糖、水大さじ2を加えて、火にかける。フライパンをまわしながら煮詰めてキャラメル色になったらバターをくわえ、さつまいもをもどしてからめぐる。火をとめ、表面がパリッと固まるまでさましたら完成。



中学生がそだてた
さつまいも！
給食にもつかわせて
もらいました。
ありがとう。

給食室へのみんなからのメッセージ

キャラメルポテト好き
みんなから
7月10日

みんなからのメッセージ
フロアコーンとさつまいもが大好きで、
ポテトで遊ぶためにおいしくたべたいです。

みんなからのメッセージ
保育園で食べたキャラメルポテトで、結構おいしく
感じました。

いつも たくさん かいいてくれます。ありがとう。