

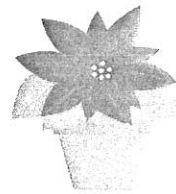
日・曜日	配膳する食器	献立名 <small>※牛乳は毎日つきます</small>	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻		緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ		黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			小学校	中学校	小学校	中学校					
木	血	麦ごはん	牛乳				こめ、おぎ				
	大	かぼちゃのすいとん	牛乳	とりにく、うすあげ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ (かぼちゃ)		(じゃがいも、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら)	595	706	23.0	26.0
	小	おびの天ぷら <small>おびの郷土料理です。黒糖と豆腐が入っているのが特徴です。</small>		(あじ、すけそうだらすりみ、とうふ)			(こくとう、かたくりこ、あぶら)	14.8	15.9		
	小	きゅうり			きゅうり						
金	血	減量チーズパン	牛乳				チーズパン	653	821	23.7	29.4
	大	スパゲティーナポリタン	牛乳	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく		スパゲティ、あぶら	24.1	28.8		
	小	コールスローサラダ			キャベツ、とうもろこし、みかん、レモンじり		卵不使用マヨネーズ、さとう				
月	血	まる麦ごはん					こめ、まるむぎ				
	大	ビーンズカレー <small>豆は食物繊維やビタミンがたっぷり！ カレーをごはんにかけて食べましょう。</small>	牛乳	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、りんご、えだまめ		ひよこまめ、あおえんどうまめ、 あかいんげんまめ、 じゃがいも、あぶら	652	789	23.5	27.5
	小	アスパラサラダ	牛乳	ロースハム	アスパラ、きゅうり、とうもろこし		あぶら	20.9	23.6		
火	血	麦ごはん					こめ、おぎ				
	大	石狩汁 <small>石狩汁は北海道の郷土料理です。鮭やじゃがいもなど北海道の恵みがつまっています。</small>	牛乳	さけ、みそ	にんじん、はくさい、こんにゃく、 ねぎ、しょうが		じゃがいも	668	789	29.1	33.9
	小	豚肉のピリ辛炒め	牛乳	ぶたにく	しょうが、れんこん、にんじん、 ピーマン、ふかねぎ、しめじ		さとう、ごまあぶら	20.2	21.8		
	小	いちごのクレープ(乳・卵 不使用)		(とうにゅう)	(いちご、レモンじり)		(さとう、あぶら、こめこ、 みずあめ、かたくりこ)				
水	血	ミルクパン					ミルクパン				
	大	ミネストラスープ	牛乳	ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく		じゃがいも、マカロニ	691	818	27.6	31.7
	小	県産和牛と黒豚の煮込みハンバーグ	牛乳	(ぶたにく、ぎゅうにく)	(たまねぎ)		(ばんこ、かたくりこ)、さとう	25.2	28.1		
	小	いんげん			いんげん						
木	血	麦ごはん					こめ、おぎ				
	大	炒り豆腐 <small>千切り大根は宮崎県の特産品です。食物繊維やカルシウムがとっても豊富な食材です。</small>		とうふ、とりにく、たまご	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、ねぎ		さとう、あぶら	609	737	26.7	31.3
	小	千切り大根と雑穀のサラダ	牛乳	まぐろフレーク、だいず	せんぎりだいこん、きゅうり		えんどうまめ、ひよこまめ、レンズまめ、 あずき、おしむぎ、もちむぎ、げんまい、 あかまい、たかきび、さとう、あぶら	19.1	21.4		
金	血	コッペパン、チョコレートパテ <small>鉄分をプラスしたパテです。パンにつけて食べてください。</small>					コッペパン、チョコレートパテ	594	714	27.6	32.8
	大	肉団子のスープ	牛乳	(とりにく、ぶたにく)	だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、 ちんげんさい、(たまねぎ)		マロニー、 (かたくりこ、みずあめ、あぶら)	18.2	20.8		
	小	えびとわかめのサラダ	牛乳	えび、わかめ	きゅうり						
月	血	麦ごはん					こめ、おぎ				
	大	高野豆腐のそぼろ煮	牛乳	ぶたにく、こうやどうふ、あつあげ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、こんにゃく、グリーンピース		あぶら、じゃがいも、さとう、 かたくりこ	587	711	24.3	28.4
	小	ほうれんそうの磯香和え		のり	ほうれんそう、にんじん		さとう	17.2	19.2		
火	血	麦ごはん					こめ、おぎ				
	大	おでん 	牛乳	とりにく、ちくわ、かまぼこ、 あつあげ、うずらの卵	だいこん、にんじん、、こんにゃく		さとう	631	763	26.7	31.3
	小	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	きゅうり、にんじん		はるさめ、ごま、さとう	18.9	21.2		
水	血	コッペパン <small>匂いのかぶを使っています。煮るとトロトロの食感になります。</small>					コッペパン	703	857	26.1	31.2
	大	かぶのクリーム煮	牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー		あぶら、じゃがいも、こむぎこ、 バター、なまクリーム	29.9	35.1		
	小	いんげんとウインナーのソテー	牛乳	ウインナー	いんげん、とうもろこし						

※ 毎月16日(ひわか地産地消の日)と19日(食育の日)の★印がついている食材は宮崎県産です。

※ 食材の収穫の状況等によって、献立内容や使用食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※ 赤・緑・黄の使用食材の欄で、()内に記載されている食材は、加工品に使用されている主な食材です。

※ 日南市中央共同調理場では卵不使用のベーコン・かまぼこ・ちくわ、卵・乳不使用のウインナーを使用しています。



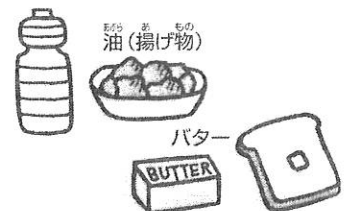
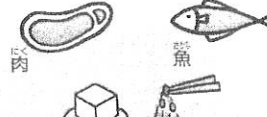
日・曜日	配膳する食器	献立名 ※牛乳は毎日つきます	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻		緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ		黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)						
			小学校	中学校											
15 木	皿	減量ゆかりごはん	牛乳	ゆかり	ゆかり	こめ	605	722	27.6	32.2					
	大	肉うどん		ぎゅうにく、かまぼこ、うすあげ							にんじん、ねぎ	うどん、さとう	18.9	21.2	
	小	小松菜とじゃこのソテー		ちりめんじゃこ							こまつな、にんじん	ごまあぶら、ごま			
16 金	【県産品応援メニュー/ひむかの日】		日南で水揚げされた新鮮なまぐろに、調理場でパン粉をつけてカラッと揚げます。		牛乳	★こめこパン	690	808	34.3	38.9					
	皿	米粉パン	ウイナー	トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ							じゃがいも	23.5	25.7		
	大	トマトのスープ	★まぐろ	まぐろ							こむぎこ、かたくりこ、パンこ、あぶら				
	小	まぐろカツ、一食ソース													
小	ブロッコリー	ブロッコリー													
19 月	【県産品応援メニュー/食育の日】		A5ランクのとってもおいしい宮崎牛です。肉の脂も甘みがあって、いつものすきやきが一層おいしくなります。		牛乳	★こめ、まるむぎ	622	752	27.4	32.2					
	皿	まるむぎごはん	★みやざきぎゅう、とうふ	はくさい、にんじん、ふかねぎ、いとこんにやく							さとう、あぶら	21.6	24.4		
	大	宮崎牛のすき焼き	ひじき、まぐろフレーク	ごぼう、にんじん、★きゅうり							さとう、ごまあぶら				
小	ひじきとごぼうのサラダ														
20 火	【クリスマス行事食】		牛乳	(とりにく)	(とうもろこし、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト)	こめ、むぎ、(バター、あぶら、さとう)	638	736	20.1	22.8					
	皿	チキンピラフ									たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	マカロニ	18.6	19.5	
	大	ABCスープ									まぐろフレーク	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	あぶら		
	小	ブロッコリーサラダ									(たまご)	(にゅうせいひん、さとう、こむぎこ、クリーム、みずあめ、あぶら、ココア、れんにゅう)			
小	クリスマスケーキ(メゾンドノエル)	メゾンドノエルとは…フランス語で「メゾン」は家、「ノエル」はクリスマスを意味する「クリスマスハウス」をイメージしたケーキです。													
21 水	皿	減量黒糖パン	牛乳	ぶたにく、いか、えび	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きくらげ、ねぎ、しょうが、にんにく	こくとうパン	572	721	26.8	32.5					
	大	チャンポン									りんご、パイナップル、もも	ちゅうかめん、あぶら	15.2	17.6	
	小	フルーツ豆乳杏仁										ゼリー(とうにゅう、ぶどう)、ナタデココ			
22 木	【県産品応援メニュー】		日南で水揚げされた新鮮なさわらを使っています。ほんかんは宮浦地区で栽培されたもので、甘みと酸味のバランスがよく、ビタミンCもたっぷりです。		牛乳	こめ、むぎ	674	809	28.4	33.4					
	皿	麦ごはん	あつあげ	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ							さといも	22.2	25.2		
	大	冬野菜のけんちん汁	さわら	ねぎ							こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま				
	小	さわらのごま油和え		ほんかん											
小	宮浦ほんかん														
23 金	金	第2学期終業式 ※給食はありません。													

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には…

- ①まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。(石けんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。)
 - ②そして体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことです。(栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかりと食べましょう。)
- 冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体作りに役立つものがたくさんあります。

しっかり食べて年末年始も元気に過ごしてください。



※でも、とりすぎには気をつけてね!