

# 令和 4年12月 学校給食予定献立表(東山・朝日・北部・別府西用)

(アレルギー対応献立表ではありません)

別府市学校給食共同調理場

電話 24-5531



はし	日	曜	献立名		主 な 材 料			熱量kcal <small>タンパク質g</small>
					おもに血や肉になる働き	熱や力になる働き	体の調子をよくする働き	
!	1	木	白ごはん	牛乳 さつま汁	牛乳 豚肉	米 さつま芋	ごぼう 人参	707
				牛乳 いわしかぼすレモン煮	油揚げ みそ いわし		乾しいたけ ねぎ	26.4
!	2	金	揚げパン	牛乳 かぶのクリームシチュー	牛乳 鶏肉	パン 油	玉ねぎ 人参 しめじ	816
				牛乳 ブロッコリーのペペロン風	ベーコン きな粉	じゃが芋 オリーブ油 砂糖	かぶ ブロッコリー にんにく 鷹の爪	30.4
!	5	月	ミルクパン	牛乳 野菜スープ	牛乳 ベーコン	パン 揚げ油	玉ねぎ キャベツ	804
				牛乳 鶏肉のマーメレード煮	鶏肉	マーメレード 砂糖 でん粉	人参	32.6
!	6	火	白ごはん	牛乳 わかめスープ	牛乳 豆腐	米 ごま ごま油	たけのこ 乾しいたけ 人参	612
				牛乳 豚肉のかぼす生姜炒め	わかめ 豚肉	油 砂糖	ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし かぼす果汁	24.9
!	7	水	白ごはん	牛乳 キムチ鍋	牛乳 豚肉	米 マロニー	人参 白菜 キムチ	662
				牛乳 しらすの卵よせ	豆腐 みそ しらす 卵	ごま油	にら えのき	27.0
!	8	木	白ごはん 旅行の友	牛乳 しつぽうどん	牛乳 鶏肉	米 うどん麺	ごぼう 大根 人参	733
				牛乳 ホキフライ	さつま揚げ ホキ	揚げ油	白ねぎ	27.5
!	9	金	コッペパン	牛乳 ニョッキのクリームスープ	牛乳 ベーコン	パン ニョッキ	玉ねぎ 人参	814
				牛乳 ハンバーグのソースかけ	生クリーム ハンバーグ(牛肉・豚肉)	砂糖	ほうれん草	32.1
!	12	月	コッペパン	牛乳 ボルシチ	牛乳 牛肉	パン 油	にんにく 乾ピーツ 玉ねぎ	837
				牛乳 ツナマヨオムレツ もちクリームアイス	生クリーム オムレツ(ツナ・卵)	じゃが芋 砂糖 デザート	人参 キャベツ セロリ マッシュルーム	31.8
!	13	火	白ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁	牛乳 鶏肉	米 里芋	こんにやく ごぼう	729
				牛乳 ぶりフライのおろしソース	油揚げ ぶり	揚げ油 砂糖	人参 ねぎ 乾しいたけ 大根	25.3
!	14	水	白ごはん	牛乳 八宝菜	牛乳 豚肉	米 油	しょうが 白菜	710
				牛乳 焼売	うずら卵 いか かまぼこ 焼売(豚肉)	でん粉 ごま油 焼売の皮	玉ねぎ 人参 たけのこ さやえんどう きくらげ	34.4
!	15	木	麦ごはん	牛乳 なら玉スープ	牛乳 卵	米 麦 緑豆春雨	玉ねぎ 人参 なら	655
				牛乳 キーマカレー	牛肉 豚肉	油 砂糖 薄力粉	しょうが にんにく	24.5
!	16	金	黒砂糖パン	牛乳 担々麺	牛乳 豚肉	パン クイツィオ	しょうが にんにく 人参	706
				牛乳 棒棒鶏サラダ	ささみ みそ 海藻	油 ごま 砂糖 ごま油 ドレッシング	もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ コーン	27.7
!	19	月	ミニコッペパン	牛乳 トマトクリームスパゲッティ	牛乳 鶏肉	パン スパゲッティ	にんにく 玉ねぎ 人参	784
				牛乳 枝豆とコーンのソテー	チーズ 生クリーム	油 砂糖 バター	アスパラ トマト缶 枝豆 コーン	31.0
!	20	火	白ごはん	牛乳 もずくの中華スープ	牛乳 もずく	米 揚げ油	たけのこ 人参	644
				牛乳 五目包子揚げ	豆腐 かにかま		えのき 乾しいたけ ねぎ	22.5
!	21	水	白ごはん	牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物	牛乳 鶏肉	米 油	こんにやく 玉ねぎ	806
				牛乳 さんまゆずみそ煮	厚揚げ さんま	じゃが芋 砂糖	人参 枝豆	30.5
!	22	木	白ごはん	牛乳 あんかけもち	牛乳 鶏肉	米 もち	大根 人参 白菜 ねぎ	670
				牛乳 キムタク炒め	かまぼこ 豚肉	でん粉 油 砂糖	乾しいたけ キムチ つぼ漬け にんにく	26.8
!	23	金	ミニコッペパン	牛乳 ポトフ	牛乳 ウインナー	パン じゃが芋	大根 玉ねぎ	744
				牛乳 照り焼きチキン ケーキ	鶏肉	ケーキ	人参 アスパラ	29.5

※ お箸は個人で用意してください。

※材料入荷の都合で献立・食材等が変更になる事があります。

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

- ①せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を洗う。
- ③指先・爪の間をしっかりと洗う。
- ④指の間を洗う。



- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチでふく。



## ビタミンを摂って風邪を予防しよう!



今年も1年、お世話になりました。  
良い年をお迎えください!

