2024年12月献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校 3・4年	中学校
2 月	牛乳 ごはん キムチなべ きゃべつ入り平つくね	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそ 昆布 かつお節 鶏肉(平つくね)	米 でんぷん(平つくね)	だいこん にんじん はくさい ぶなしめじ キムチ 根深ねぎ きゃべつ(平つくね)		602 29.4	691 32.3
3 火	牛乳 丸パン コーンポタージュスープ チリコンカン	牛乳 ベーコン 豚肉 日出町産大豆	ミルクパン じゃがいも 油	たまねぎ にんじん パセリ コーン にんにく トマト		631 27.6	777 33.0
4 水	牛乳 ごはん おでん 手作りふりかけ りんご	牛乳 鶏肉 牛すじ 厚揚げ ちくわ 昆布 うずら卵 ひじき あおのり ちりめん	米 じゃがいも ごま 砂糖	こんにゃく だいこん にんじん りんご		623 25.1	733 29.0
5 木	牛乳 コッペパン カレーうどん ごまドレサラダ いちご&マーガリン	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚 げ かつお節 昆布 ハム	コッペパン うどん 油 ごま ジャム マーガリン	たまねぎ にんじん 根深ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン		647 23.8	783 28.4
6 金	牛乳 麦ごはん ぐだくさんのみそ汁 チキンなんばん 手作りタルタルソース	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ 鶏肉 卵	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり		744 25.9	874 28.5
9 月	牛乳 ごはん 豚汁 さばの日出ねぎソースかけ	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ 煮干し さば	米 里芋 砂糖	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ しょうが にんにく		659 31.8	779 37.0
10 火	牛乳 黒砂糖パン クリームスパゲティ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン えび イカ ハム	黒砂糖パン スパゲティ バター 油	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース きゅうり きゃべつ		626 25.7	777 30.6
11 水	牛乳 ごはん マーボー大根 ツナあえ	牛乳 とうふ 豚肉 麦み そ まぐろ	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん たまねぎ だいこん 根深ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゃべつ ほうれん草		602 24.2	709 27.8
12 木	牛乳 マヨネーズパン 野菜スープ 手作りミートローフ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 卵	ミルクパン マヨネーズ じゃがいも パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ		646 27.3	797 32.5
13 金	牛乳 ごはん うまに 卵やき 大分県産だいずのなっとう	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 大分県産大豆	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ さやいんげん		796 23.6	904 26.8
16 月	牛乳 ごはん チキンカレー 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ハム	米 じゃがいも 米粉 油 アーモンド ノンエッグマ ヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり コーン		687 20.1	813 22.9
17 火	牛乳 コッペパン ちゅうかスープ スクランブルエッグ バター	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 ウィンナー	コッペパン はるさめ 油 バター	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ ねぎ アスパラガス		600 25.5	675 28.3

献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやインスタグラムにのせています。ぜひ見てくださいね。

ホームページ　インスタグラム

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校 3・4年	中学校
18 水	牛乳 **1日まるごと日出町給食（食育の日）** ごはん 日出町産だんご汁 日出産はものいそべあげ ちりめん入りかぼすあえ	牛乳 豚肉 米みそ 麦みそ 煮干し はも ちりめん	米 やせうまめん 里芋 小麦粉 油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり かぼす		674 28.7	788 31.6
19 木	牛乳 黒砂糖パン ミートボールのトマトに フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 鶏肉(ミートボール)	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト 黄桃 みかん パイナップル りんご缶 ナタデココ		603 22.6	754 27.1
20 金	牛乳 ごはん もずくスープ からあげ おかかあえ	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ かつお節 昆布	米 小麦粉 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー		752 33.7	862 36.4
23 月	牛乳 ごはん よせなべ 五目きんぴら	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 昆布 かつお節 さつまあげ	米 白玉だんご 油 砂糖 ごま油	にんじん はくさい ぶなしめじ 根深ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん		605 25.0	715 28.9
24 火	牛乳 ミルクパン ポトフ もみの木のハンバーグ シュークリーム	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉・豚肉(ハンバーグ) 卵(シュークリーム)	ミルクパン 砂糖 小麦粉(シュークリーム)	たまねぎ にんじん かぶ きゃべつ ブロッコリー		753 28.0	871 31.6

献立担当　河野

12月18日(水)に「1日まるごと日出町給食」を行います！

給食では「地産地消」に取り組んでいて、毎月日出町の食材を取り入れています。その取り組みの一つとして「**1日まるごと日出町給食**」を**12月18日(水)**に行います。 米・やせうまめん(日出町産の小麦粉使用)・豚肉・大根・ごぼう・人参・里芋・ねぎ・白菜・干ししいたけ・ちりめん・味噌(日出町産の大豆・米使用)と、日出町でできた食材で給食を作ります。

日出町内の食材なので、新鮮で作った人や場所がわかるので安心して使えます。また、子どもたちにも自分が住んでいる日出町の食べ物や郷土料理などを知る、良い機会になればと考えています。

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

１月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月１０日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。
ご参加をお待ちしています。

【日時】　１月27日（月）　１１時～
【献立】　ごはん　牛乳　いものこ汁　鮭の塩こうじ焼き　こぶあえ
【給食費】　１名につき２７０円
【申し込み方法】　電話　72－7785　（給食センター）にて受け付けます。