

うんまか



発行：令和7年 12月
えびの市防災食育センター
第5号

あっという間に12月になり、今年の給食も残りわずかとなりました。みなさんにとて心に残っている給食はありますか？今回は、4月から12月に提供した給食の中で、残食が少なかった献立と残食が多かった献立を紹介します。

残食が少なかった献立ベスト3

1位: 0.1 kg

- ・揚げパン
- ・ミートボールポトフ
- ・フルーツポンチ



2位: 0.5 kg

- ・むぎごはん
- ・チキンカレー
- ・フルーツヨーグルト



3位: 0.7 kg

- ・バーガーパン
- ・マカロニスープ
- ・ソースカツ
(マヨネーズ和え)



残食が多かった献立ベスト3

1位: 15.7 kg

- ・むぎごはん(ひじきのり)
- ・五目うどん
- ・玉子焼き
(ほうれん草のごま和え)



2位: 15.5 kg

- ・むぎごはん
- ・中華丼
- ・大豆と小魚の揚げ煮



3位: 15.2 kg

- ・むぎごはん
- ・新じゃがいものそぼろ煮
- ・ごまじゃこ和え



風邪予防にとりたい 栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



ねんまくほごこうさんかさようからだまも
粘膜保護・抗酸化作用で体を守る

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE



おなかの調子(腸)を整える

はつこうしょくひんみそなつとうどう
発酵食品(味噌・納豆等)+
しょくもつせんいやさいかいそうとう
食物繊維(野菜・きのこ・海藻等)

給食レシピ

【材料 4人分】

豚もも肉	160 g
豆腐	100 g
にんじん	70 g (1/2本)
白菜	200 g (1/8個)
ねぎ	50 g (1/2本)
しいたけ	40 g (2個程度)
糸こんにゃく	100 g
油	小さじ1
中双糖	おお大さじ1
濃口しょうゆ	おお大さじ1・1/2
薄口しょうゆ	こ小さじ1
みりん	おお大さじ1
酒	おお大さじ1

A

12月と1月の献立紹介

★12月22日(月)冬至献立

かばちゃんのそぼろ煮

★12月24日(水)クリスマス献立
カレーピラフ クリスマスケーキ

★1月7日(水)お正月献立

雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます

★1月16日(金)ひむか地産地消の日献立
宮崎にんじんポタージュ
黒豚ハンバーグ

★1月27日(火)えびのふるさと給食
えびの産宮崎牛カレー

紹介 「豚肉のすき焼き煮」

【作り方】

① 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、ねぎはなめ切り、豆腐は一口大、しいたけは薄切りにする。

② 糸こんにゃくを7~10cm幅くらいに切り、下茹でする。

③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。

④ Aの調味量と、白菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、糸こんにゃくを入れて煮る。

⑤ 野菜がしなりしてきたら、豆腐を入れ、さらに煮る。(水気が足りないようなら、適宜水を足す)

☑野菜がたくさんとれる

メニューです！