

# 12月 献立表



平成30年度  
みえるところにはってね!  
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
		血・筋肉・骨 になる	力の 元になる	体の調子を 整える	kcal	g
3・月	<b>味めぐり献立(福岡県)</b> ごはん 牛乳 筑前煮 なめこ汁 ♪いちごゼリー	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ★みそ けずりぶし しろみそ とうふ にぼし	★ごはん さといも いちごゼリー ★こんにゃく さとう  サラダあぶら	れんこん なめこ ★にんじん あおねぎ ごぼう しいたけ  さんどまめ	832	32.7
4・火	麦ごはん 牛乳 柳川風煮 切干大根のハリハリ和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ★たまご  あぶらあげ にぼし	★ごはん サラダあぶら さとう  ごま	ごぼう ★にんじん  たまねぎ こまつな きりぼしだいこん	802	28.6
5・水	黒糖パン 牛乳 ビーフンと野菜のサラダ 菜っぱのクリーム煮	★ぎゅうにゅう ツナ  かつおぶし ベーコン チーズ	こくとうパン ビーフン サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ さとう  ごま	キャベツ とうもろこし こまつな チンゲンさい ★にんじん  たまねぎ ★はくさい	824	27.4
6・木 <small>冬野菜 献立週間</small>	ごはん 牛乳 ホッケの唐揚げ 青菜のごま和え 五目みそ汁	★ぎゅうにゅう ホッケ ★みそ あぶらあげ しろみそ にぼし けずりぶし	★ごはん こむぎこ  さとう ごま ★さつまいも	こまつな もやし ★にんじん  ★だいこん ごぼう	800	29.6
7・金 <small>冬野菜 献立週間</small>	麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン わかめの和風サラダ 冬のあったかスープ	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし ヨーグルト けずりぶし わかめ かつおぶし	★むぎごはん サラダあぶら  さとう ごまあぶら	★にんじん ★かぶ みずな ★しょうが キャベツ  ★はくさい ★だいこん	765	31.8
10・月 <small>冬野菜 献立週間</small>	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のそぼろ汁	★ぎゅうにゅう わかめ けずりぶし ぶたにく  とりにく にぼし	★ごはん いとこんにゃく かたくりこ サラダあぶら  さとう みりん	じゃがいも ★しょうが たまねぎ あおねぎ ★にんじん  グリーンピース ★はくさい	786	30.4
11・火 <small>冬野菜 献立週間</small>	麦ごはん 牛乳 味噌鍋 柚子の香り和え ふりかけ	★ぎゅうにゅう けずりぶし さつまあげ こんぶ ★とりにく ★とうふ ふりかけ あぶらあげ	★むぎごはん みりん  さとう サラダあぶら	しいたけ こまつな ★にんじん キャベツ あおねぎ ゆず ★はくさい みぶな	732	30.8
12・水 <small>冬野菜 献立週間</small>	菜飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豚肉と大根の煮物	★ぎゅうにゅう しらすぼし けずりぶし こんぶ  ちくわ ぶたにく	★ごはん ごま かたくりこ サラダあぶら さとう みりん	★だいこんのは グリンピース ★だいこん  ★にんじん ★しょうが あおねぎ	847	33.0
13・木	麦ごはん 牛乳 肉野菜炒め 納豆 すまし汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし あかみそ けずりぶし わかめ なっとう ふ	★むぎごはん サラダあぶら みりん 	キャベツ にんにく ★にんじん ★だいこん チンゲンさい あおねぎ たまねぎ ★しょうが	755	31.1
14・金	<b>お誕生月給食</b> ごはん 牛乳 シーフードカレー さわやかレモンサラダ 福神漬 セレクトデザート	★ぎゅうにゅう いか  ツナ  チーズ 	★ごはん じゃがいも サラダあぶら こむぎこ  さとう セレクトデザート	たまねぎ キャベツ ★にんじん こまつな にんにく レモンじる しょうが ぶくじんづけ りんご グリーンピース	964	25.0

◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。  
◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。  
◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

# 12月 献立表



平成30年度  
みえるところにはってね!  
南丹市立美山学校給食共同調理場

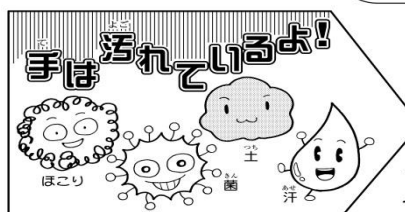
日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
		血・筋肉・骨になる	力の元になる	体の調子を整える	kcal	g
17・月	ごはん 牛乳 鶏肉のオーロラソースがけ ボイル野菜 のっぺい汁	★ぎゅうにゅう とりにく けすりぶし ★とうふ あぶらあげ にぼし	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう さといも	★しょうが あおねぎ にんにく キャベツ ★にんじん ★だいこん	886	34.3
18・火	<b>冬至献立</b> 麦ごはん 牛乳 サワラの幽庵焼き 卵の花の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	★ぎゅうにゅう サワラ けすりぶし ★おから ★みそ ちくわ しろみそ あぶらあげ にぼし	★むぎごはん みりん さとう サラダあぶら	ゆず たまねぎ ★にんじん あおねぎ しいたけ ★かぼちゃ	800	34.2
19・水	<b>給食終了</b> 小型パン 牛乳 ポークビーンズ 青菜とツナのさっぱりサラダ ♪美山の人参ケーキ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ★たまご	★こがたパン じゃがいも サラダあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ ★にんじん グリーンピース みぶな キャベツ	924	36.7

- ◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。
- ◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。
- ◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

つきへいきんえいようか ない がっこうまゆうしょく きじゅんち  
\*月平均栄養価\* ( )内は学校給食における基準値  
<エネルギー>824cal(820kcal) <たんぱく質>31.2g(30.0g)

## ♪12月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪

米・牛乳・にんじん・白菜・かぶ・しょうが・大根・大根葉・かぼちゃ・水菜・小松菜・さつまいも・こんにやく・卵・鶏肉・みそ・おから・豆腐(美山)みぶ菜(日吉)もやし・青ねぎ・水菜・ヨーグルト・さわら(京都府)小松菜(京都府・茨城県・福岡県・滋賀県)じゃがいも(北海道)キャベツ(滋賀県・長野県・愛知県)ごぼう(栃木県・青森県・茨城県)玉ねぎ(北海道・兵庫県)れんこん(徳島県)チンゲン菜(静岡県)にんにく(青森県)ゆず(徳島県・京都府)鶏肉(宮崎県・兵庫県)豚肉(鹿児島県)イカ(日本海)ホッケ(アメリカ)



い・た・だ・き・ま・す



## ♪元気に過ごそう!冬休み♪

### ①暴飲暴食には気をつけよう!

食べすぎはダメ! 不規則な食生活にならないようにしましょう!



### ②栄養バランスのとれた食事を心がけよう!

休みの日はつい好きなものばかり食べがち。  
栄養バランスのとれた食事をして、元気に過ごそう!



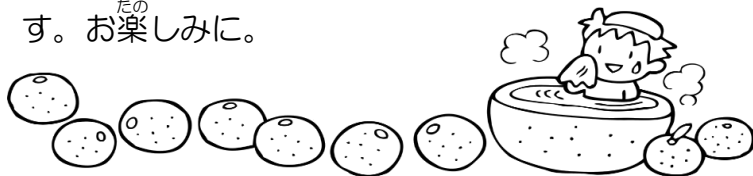
### ③手洗い・うがいをしっかりしよう!

水が冷たくても、手洗い・うがいをしっかりと、風邪を予防しよう!



「冬至」とは、1年で最も短くなる日のことです。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。他にも、「にんじん」や「れんこん」など、冬至に「ん」がつくものを食べると、「運」を呼び込めると言われています。

給食では18日に「冬至献立」として、ゆずを使った「サワラの幽庵焼き」とかぼちゃのみそ汁が登場します。お楽しみに。



## いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



必ず石けんを使って洗う



指の間や爪の先、手首もよく洗う



せいけつなハンカチでふきとる