

12月給食献立表

令和元年11月29日(金) 京丹後市立丹後中学校

今月の給食目標

風邪に負けない体になろう!

風邪やインフルエンザが流行る季節となりました。食事の手洗いうがいはしっかりとしましょう。自分のハンカチを用意しましょう。また、食事や睡眠をしっかりととり、風邪に負けない体づくりをしましょう。

今月使用する京丹後市産の食材

今月は、京丹後市内の農業、漁業関係者の方々にお世話になり、次の**13種類**の京丹後市産食材を使用する予定です♪

はくさい、さといも、キャベツ、じゃがいも、だいこん、パセリ、かぶ葉、かぶ、かぼちゃ(丹後町:辻さん)、葉ねぎ(丹後町:セラムファームさん)、
特別栽培米、だいこん、ほうれん草(丹後町:野木源さん)、葉ねぎ、水菜(丹後町:野木さん)、ブロッコリー、ほうれん草(丹後町:堀江弘さん)



2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
主食	野沢菜チャーハン	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	スタミナ炒め	主菜	魚のアーモンドフライ	主菜	大根と豚肉のうま煮	主菜	里芋のグラタン	主菜	豆腐とエビの
副菜	中華スープ	副菜	春菊のごま和え	副菜	信田和え	副菜	ブロッコリーと	副菜	うすくず煮
デザート	りんご	副菜	里芋のみそ汁	デザート	ドーナツ	副菜	かにかまのサラダ	副菜	中華和え
	牛乳	副菜	牛乳		牛乳	副菜	卵とコーンのスープ	副菜	しそひじきふりかけ
	牛乳		牛乳		牛乳	副菜	牛乳		牛乳
エネルギー: 723kcal		エネルギー: 838kcal		エネルギー: 900kcal		エネルギー: 860kcal		エネルギー: 781kcal	
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
主食	減量ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	人参とツナのごはん	主食	ごはん
主菜	しょうゆラーメン	主菜	栄養満点ナゲット	主菜	マーボー大根	副菜	五色和え	主菜	サバのカレー焼き
副菜	納豆みそ	副菜	ほうれん草の	副菜	もやしのナムル	副菜	白菜のみそ汁	副菜	蒸し鶏の和風マリネ
副菜	キャベツと竹輪の	副菜	おかか和え	副菜	大豆とジャコの	デザート	みかん	副菜	豆腐のすまし汁
	サラダ	副菜	かきたま汁	副菜	スナック		牛乳	副菜	牛乳
	牛乳	副菜	牛乳	副菜	牛乳		牛乳		牛乳
エネルギー: 892kcal		エネルギー: 824kcal		エネルギー: 818kcal		エネルギー: 741kcal		エネルギー: 823kcal	
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
主食	ポークストロガノフ	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	麦ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	(特別栽培米)	主菜	焼きギス	主菜	ささみの	主菜	里いもとイカの煮つけ	主菜	冬至バーグ
副菜	ポテトサラダ	副菜	卵入りおひたし	副菜	切干大根のサラダ	副菜	ゆかり和え	副菜	かぶの甘酢漬け
デザート	いちごサイダーゼリー	副菜	けんちん汁	副菜	コンソメスープ	副菜	豚汁	副菜	えのきのすまし汁
	牛乳	副菜	牛乳	副菜	牛乳	副菜	牛乳	副菜	牛乳
エネルギー: 914kcal		エネルギー: 707kcal		エネルギー: 866kcal		エネルギー: 730kcal		エネルギー: 785kcal	
23日(月)		24日(火)		<div data-bbox="846 2079 1178 2129" data-label="Section-Header"> <h3>お役立ち一口メモ!</h3> </div> <div data-bbox="807 2132 1860 2524" data-label="Text"> <p>～からだの抵抗力を高めよう～ 風邪やインフルエンザなど、私たちが病気にかかりそうになっ とき、体は抵抗力を働かせて病気を退治しようとしています。病気の ときに見られる症状の多くは、体が病気と闘っていることの表れです。 この抵抗力を高める秘訣は、早寝・早起きをして規則正しい生活を送る、 気持ちを明るく持つ、適度な運動をする、そして栄養バランスの整った 食事を朝昼夕の3回、きちんととることです。年末年始の休み期間中もこ れらのことに十分に気を付け、また年明けにみんな元気に会いましょう。</p> </div>					
主食	減量ごはん	<div data-bbox="459 2236 763 2346" data-label="Section-Header"> <h2>終業式</h2> </div>							
主菜	クリスピーチキン								
副菜	ゆで野菜								
副菜	米粉マカロニスープ								
デザート	クリスマスデザート								
	牛乳								
エネルギー: 993kcal									

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

