

12月予定献立表

今月の給食目標

冬休みの食生活を考えよう



令和3年11月30日(火) 京丹後市立丹後中学校

2021年最後の月になります。今年も大変な一年でしたが、みなさんの感染防止の意識が高く、衛生的な給食が実施できました。これからも引き続き、手洗い、消毒、黙食を続けていきましょう。

寒い冬は風邪やインフルエンザが流行りやすい季節です。健康に過ごすためにはバランスのよい食事が大切です。特に体の抵抗力を高める、ビタミンA、C、EとDを積極的に取りましょう！



→これは、特別栽培米使用マークです☆



12月の地場産物: 米、牛乳、サワラ、キス、あかもく、さつまいも、じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、白菜、ほうれん草、キャベツ、かぶ、葉ねぎ、大根、小松菜、里芋

ビタミンA・C・E

こまつな

ぶり



ビタミンD

きのこ類

さけ



| 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) |
|--|---|--|--|--|
| エネルギー: 766kcal ごはん ちくわと春菊のかき揚げ New 磯香あえ 豚汁 牛乳 | エネルギー: 776kcal ごはん 八宝菜 春雨サラダ おさつスティック 牛乳 | エネルギー: 753kcal 麦ごはん 関東煮 さきイカのかみかみサラダ しそひじきふりかけ 牛乳 いい歯の日 | エネルギー: 815kcal ごはん サバのカレー焼き きのこほうれん草のソテー 卵のふわふわスープ 牛乳 | エネルギー: 771kcal あかもくごはん New 丹後で採れる海藻“あかもく”が入ったごはんです! 豚肉と野菜のごま味噌炒め ふしめん汁 りんご 牛乳 |
| 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) |
| エネルギー: 859kcal ごはん(特裁米) 豚肉と大根の旨煮 ツナのおひたし カステラ 牛乳 | エネルギー: 830kcal ごはん(特裁米) 豚肉ともやしのにぎり揚げ 野菜豆 かぶの味噌汁 牛乳 | エネルギー: 882kcal 麦ごはん(特裁米) ビーフストロガノフ オリヴィエ(ロシア風ポテトサラダ) New ロシアンティーゼリー 牛乳 世界の料理・ロシア | エネルギー: 891kcal 中華風 炊き込みごはん(特裁米) 揚げ豚の五目炒め 春雨スープ 牛乳 | エネルギー: 829kcal ごはん(特裁米) キスの甘辛がらめ 京丹後の旬菜サラダ New のっぺい汁 牛乳 たんご・食の日 |
| 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
| エネルギー: 888kcal ごはん マーボー大根 炒めビーフン キャラメルプリン 牛乳 | エネルギー: 794kcal ごはん サワラの竜田揚げ かぶの甘酢あえ けんちん汁 牛乳 | エネルギー: 822kcal ごはん 冬至グラタン れんこんサラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳 冬至 | エネルギー: 981kcal ごはん / ニ学期最後の給食です! フライドチキン ブロッコリーサラダ コーンスープ Xmas デザート 牛乳 クリスマス | 終業式 |

★気象警報等による臨時休校、また学校行事の変更等で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。