

12がつ

こんだてよていひょう。

日付	ぎゅうにゅう (200ml)	こ ん だ て め い	1杯あたり(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り ょ う			
				エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	
2 (月)		ごはん とうふのごもくに もやしとわかめのちゅうかサラダ	575 22.5	こめ さとう いりごま	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき カットわかめ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ホールコーン もやし
3 (火)		ココアパン セルフサンド (みずな) ABCスープ	581 21.6	パン さとう あぶら	あぶら ABCマカロニ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	みずな たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン パセリ
4 (水)		ごはん はっぼうさい だいずのいそに	580 22.4	こめ かたくりこ さとう	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたすらいす ひらてん だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ もやし ほししいたけ
5 (木)		ごはん さばのみそに キャベツのおかかあえ けんちんじる	633 27.6	こめ じゃがいも さとう		ぎゅうにゅう さば はなかつお とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
6 (金)		げんまいいりごはん マーボだいこん きびなごのチーズあげ	661 24.4	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたミンチ きびなご こなチーズ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら
9 (月)		ちゅうかおこわ ちくわのチーズいそべあげ みそしる (はくさい)	669 26.3	こめ ごまあぶら こむぎこ	もちごめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたすらいす ちくわ あおのり とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ
10 (火)		ミルクパン ふゆやさいのクリームに キャベツのソテー	658 23.6	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン かぶ パセリ キャベツ
11 (水)		とりそぼろどん もやしのナムル かきたまじる	591 26.6	こめ さとう いりごま かたくりこ	あぶら ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう きざみのり とりミンチ ちくわ たまご とうふ カットわかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが もやし ねぎ ほうれんそう
12 (木)		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにももの ひじきのソテー	592 18.6	こめ じゃがいも あぶら	むぎ つきこん さとう	ぎゅうにゅう カットわかめ ぶたすらいす ひじき	きりぼし にんじん ホールコーン にら
13 (金)		ごはん さかなフライカクテルソースぞえ こまつなごまあえ たぬきじる	692 26.0	こめ パンこ さとう すりごま	こむぎこ あぶら いりごま かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ しょうが
16 (月)		ぶたキムチごはん やさいのごまドレッシング ★サムゲタンスープ	569 23.1	こめ いりごま かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたすらいす しらすぼし とりにく	キムチ にんじん ほうれんそう キャベツ ホールコーン にんにく しょうが ねぎ
17 (火)		こがたコッパパン フライドチキン やさしいっぱいスープ カップケーキ	635 26.7	パン かたくりこ ふんとう バター	こむぎこ あぶら じょうはくとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたすらいす	にんじん たまねぎ キャベツ
18 (水)		ポークカレー だいこんサラダ	459 18.1	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ぶたかくぎり ボンレスハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご だいこん キャベツ
19 (木)		ごはん はまちのたつたあげ いとかんてんのサラダ かぼちゃのみそしる	697 25.7	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう はまち ボンレスハム あぶらあげ	しょうが かんてん キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ

おもな食材と産地

資料提供：(公財) 京都府学校給食会

じゃがいも	北海道	さといも	愛媛	さば	京都	豚肉	京都・鹿児島他	米	京都府産ブレンド
玉ねぎ	北海道	にんじん	長崎他			鶏肉	宮崎・兵庫他		
にんにく	青森	かぼちゃ	北海道						
にら	高知	かぶ	京都	さわら	京都	牛乳 全農（南丹市八木町）		今月の向日市産野菜 白菜・キャベツ・大根	
				きびなご	長崎				



冬至について

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

他にも「ん」が付く食べ物を食べて運気をつける、という風習もあるので「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「寒天」などもよく食べられています。