



# 12月網野学校給食予定こんだて表

令和4年11月30日  
京丹後市立網野南小学校  
網野学校給食センター

**\*\*今年も残すところ1カ月となりました！\*\***

いよいよ冬本番です。これからの季節は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。手洗い・うがいをこまめにし、栄養バランスのとれた食事をもって体調を崩さないようにしましょう！朝は温かいものを食べてくるのもいいですね。

給食では、今たくさん出回っている冬野菜を使います。

給食で使われる地元野菜は九条ねぎ、キャベツ、白菜、水菜、里芋、さつまいも、大根、ブロッコリー、かぶ、ほうれん草です。しっかり食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



1日(木)		2日(金)							
エネルギー 689kcal たんぱく質 30.0g		エネルギー 659kcal たんぱく質 27.9g							
主食	ごはん	主食	いりごきごはん						
主菜	ホキのパン粉焼き	主菜	イカとわかめの酢の物						
副菜	ブロッコリーのサラダ	副菜	ひつまみ						
副菜	みそワタンスープ	デザート	みかん						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
エネルギー 689kcal たんぱく質 25.3g		エネルギー 797kcal たんぱく質 30.3g		エネルギー 710kcal たんぱく質 28.6g		エネルギー 749kcal たんぱく質 30.4g		エネルギー 726kcal たんぱく質 29.9g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	キャロットライス	主食	麦ごはん	主食	ひじきごはん
主菜	卵のミートカップ	主菜	サバのカレー焼き	主菜	エビ入りホワイトソースかけ	主菜	肉豆腐	主菜	豚肉と野菜の
副菜	ツナとキャベツのソテー	副菜	れんこんとしめじの炒め物	副菜	かぶのサラダ	副菜	こんにゃくのおかか煮	副菜	ごまみそ炒め
副菜	ジュリエヌスープ	副菜	さつまいものみそ汁	デザート	りんご	副菜	大豆のシャリシャリ揚げ	副菜	かきたま汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	デザート	キャラメルプリン
				カレー皿使用		歯の日・針供養の日			
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
エネルギー 765kcal たんぱく質 21.8g		エネルギー 737kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー 702kcal たんぱく質 26.8g		エネルギー 734kcal たんぱく質 31.0g		エネルギー 759kcal たんぱく質 29.0g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	パエリア(麦ごはん)	主食	特別栽培米ごはん
主菜	さつまいものグラタン	主菜	キスの甘辛がらめ	主菜	厚揚げの中華風煮	主菜	豚肉と野菜のソテー	主菜	豚肉ともやしの
副菜	キャベツとコーンのソテー	副菜	煮びたし	副菜	春雨サラダ	副菜	ソパ・デ・アホ	副菜	にぎり揚げ
副菜	大根スープ	副菜	じゃがいものみそ汁	副菜	しそひじきふりかけ	副菜	型抜きチーズ	副菜	卵入りおひたし
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	副菜	のっぺい汁
						世界の料理：スペイン		牛乳	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
エネルギー 892kcal たんぱく質 31.0g		エネルギー 748 kcal たんぱく質 24.2g		エネルギー 744kcal たんぱく質 33.5g		エネルギー 761kcal たんぱく質 25.9g		エネルギー 780kcal たんぱく質 33.6g	
主食	特別栽培米ごはん	主食	減量ごはん(特別栽培米)	主食	特別栽培米ごはん	主食	特別栽培米ごはん	主食	クリームスープパスタ
主菜	クリスピーチキン	主菜	マーボー大根	主菜	ささみの青のり天ぷら	主菜	冬至バーグ	主菜	ささみとキャベツの
副菜	大根とツナの和風サラダ	副菜	中華サラダ	副菜	大豆とひじきの炒り煮	副菜	小松菜とごぼうの	副菜	サラダ
副菜	にんじんポタージュ	副菜	水菜の蒸しパン	副菜	白菜のみそ汁	副菜	ごまマヨ和え	デザート	クリスマスデザート
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		たんご食育の日				冬至		クリスマス	

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかり摂って体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

