



12月 網野学校給食予定献立表

令和5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



ことし げつ
* * 今年も、あと1か月となりました! * *



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て、栄養バランスのとれた食事をとり、体調を崩さないようにしましょう。朝に温かいものを食べてくると、体の中から温まるのでおすすめです。しっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう!

12月の給食では、丹後産コシヒカリ、特別栽培米、九条ねぎ、キャベツ、白菜、水菜、小松菜、里いも、さつまいも、大根、ブロッコリー、かぶ、ほうれん草、にんじん、魚などの丹後産の食材を使用する予定です。また、おから、木綿豆腐、こんにゃく、牛乳なども京丹後市の生産者さんが製造されたものです。12月も、地元産のおいしい食材を味わいましょう!



1日(金)

エネルギー 704kcal

たんぱく質 27.7g

主食	ごはん
主菜	肉豆腐
副菜	ほうれん草のおかかあえ
副菜	こんにゃくのピリ辛煮
牛乳	牛乳



4日(月)

エネルギー 781kcal

たんぱく質 27.9g

主食	ごはん
主菜	栄養満点ナゲット
副菜	キャベツと豚肉の炒め物
副菜	やかましいみそ汁
牛乳	牛乳

5日(火)

エネルギー 764kcal

たんぱく質 27.8g

主食	ごはん
主菜	フィッシュアンドチップス
副菜	コーンソテー
副菜	スコッチブロス
牛乳	牛乳

せかい りょうり
世界の料理
イギリス

6日(水)

エネルギー 770kcal

たんぱく質 23.0g

主食	ごはん
主菜	マーボー大根
副菜	中華サラダ
副菜	大豆とさつまいものスナック
牛乳	牛乳



7日(木)

エネルギー 674kcal

たんぱく質 26.3g

主食	ごはん
主菜	関東煮
副菜	磯香あえ
副菜	手作りふりかけ
牛乳	牛乳

8日(金)

エネルギー 656kcal

たんぱく質 26.0g

主食	鶏ごぼうピラフ(麦)
主菜	ゆでイカのマリネ
副菜	コンソメスープ
デザート	りんご
牛乳	牛乳



は
齒
の
日

11日(月)

エネルギー 684kcal

たんぱく質 28.5g

主食	ごはん
主菜	マーマレードチキン
副菜	きのこほうれん草のソテー
副菜	ジュリエヌスープ
牛乳	牛乳

12日(火)

エネルギー 766kcal

たんぱく質 30.3g

主食	黒豆ごはん
主菜	豚肉のかりと揚げ
副菜	春菊のおひたし
副菜	みそけんちん汁
牛乳	牛乳

13日(水)

エネルギー 735kcal

たんぱく質 29.1g

主食	ごはん
主菜	サバのソース煮
副菜	五色あえ
副菜	ひつつみ
牛乳	牛乳



14日(木)

エネルギー 762kcal

たんぱく質 25.4g

主食	減量ごはん
主菜	カレーうどん
主菜	きりぼしだいこん切干大根とツナの炒め物
副菜	プリン
牛乳	牛乳

15日(金)

エネルギー 789kcal

たんぱく質 31.6g

主食	ごはん
主菜	鶏肉のゆかり南蛮漬
副菜	白菜のごまあえ
副菜	かす汁
牛乳	牛乳



18日(月)

エネルギー 667kcal

たんぱく質 27.0g

主食	カレーピラフ(特裁米・麦)
主菜	冬野菜のスープ煮
副菜	キャベツとササミのサラダ
デザート	みかん
牛乳	牛乳



19日(火)

エネルギー 692kcal

たんぱく質 30.5g

主食	いりごきごはん(特別栽培米)
主菜	キスのから揚げ
副菜	かぶの柚香漬
副菜	豆腐のすまし汁
牛乳	牛乳



たんご・食の日

20日(水)

エネルギー 757kcal

たんぱく質 27.6g

主食	特別栽培米ごはん
主菜	ひき肉ともやしのにぎり揚げ
副菜	白菜の煮びたし
副菜	里いものみそ汁
牛乳	牛乳

21日(木)

エネルギー 810kcal

たんぱく質 27.0g

主食	特別栽培米ごはん
主菜	冬至グラタン
副菜	れんこんサラダ
副菜	コーンと卵のスープ
牛乳	牛乳



とうじ
冬至

22日(金)

エネルギー 740kcal

たんぱく質 28.3g

主食	減量ごはん(特裁米)
主菜	ローストチキンのオーロラソースかけ
副菜	ゆで野菜
副菜	白菜のコンソメスープ
デザート	クリスマス
牛乳	牛乳



クリスマス

* * 野菜を食べて、体の中も大掃除! * *

12月は、行事や年末の慌ただしさから食生活が乱れがちです。1年をしめくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大掃除しましょう。

肉類や揚げ物「1」、
野菜「2」を目安に!

肉類や揚げ物に対して、
2倍の量の野菜をとることで、
栄養の偏りがなく食べられます。



鍋ものでたっぷりとうろ!

冬にうれしい鍋は、野菜をたくさん食べられる方法のひとつです。野菜以外の食材もたっぷり入れて、ヘルシーに。



野菜は体の掃除やさん!

ビタミンは、体の抵抗力を高め、食物繊維は便秘を予防。



果物も食べよう!

果物も、野菜と同じようにビタミンや食物繊維が豊富です。



※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。