



12月 網野学校給食予定献立表

令和6年11月29日
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

有機米とは？

12月2日から6日まで、京丹後市でとれた「有機米」というお米を出します。
有機米とは、化学肥料や農薬を使用せずに作られたお米のことです。
12月8日は「有機農業の日」ということで、2日から6日までの1週間は「有機米」のごはんを提供します。

* * 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！

冬に美味しい鍋は、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。

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。食物繊維は、便秘を予防してくれます。



2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
主食	有機米ごはん	主食	有機米ごはん	主食	有機米ごはん	主食	有機米ごはん	主食	有機米ごはん
主菜	肉みそおでん	主菜	白身魚の バジルマヨ焼き	主菜	さつまいもとレバーの オーロラソース	主菜	キーマカレー	主菜	鶏肉の南蛮だれかけ
副菜	ブロッコリーと ササミの和え物	副菜	キャベツと コーンのソテー	副菜	白菜の即席漬 豆腐のすまし汁	副菜	福神漬	副菜	ツナと切干大根の 炒め物
デザート	のりの佃煮					デザート	フルーツヨーグルト		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	麦ごはん	主食	ごはん	主食	いりごきごはん
主菜	コチュジャン炒め	主菜	ささみの青のりフライ	主菜	高野豆腐の卵とじ	主菜	サバのしょうが煮	主菜	豚肉と野菜の ごまみそ炒め
副菜	春雨スープ	副菜	うのはなの炒り煮	副菜	大根とごぼうの ごまマヨ和え	副菜	信田和え	副菜	ひつつみ
デザート	大学芋	副菜	白菜のみそ汁	副菜	しそひじきふりかけ	副菜	豚汁	デザート	大豆きなこ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
主食	特別栽培米ごはん	主食	特別栽培米ごはん	主食	麦ごはん	主食	里いもごはん	主食	特別栽培米ごはん
主菜	厚揚げのみそ炒め	主菜	マーボー大根	主菜	大豆とひじきの 米粉かき揚げ	主菜	キスのから揚げ	主菜	冬至バーグ
副菜	ツナのおひたし	副菜	中華サラダ	副菜	変わりきんぴら	副菜	たくあん和え	副菜	ごもくいた 五目炒め
副菜	ふのすまし汁	デザート	みかん	副菜	やかましいみそ汁	副菜	けんちん汁	副菜	大根のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
23日(月)		24日(火)		<div data-bbox="811 2058 1120 2195" data-label="Image"></div> <div data-bbox="811 2195 1120 2469" data-label="Text"> <p>ふゆやお 冬休み</p> </div> <div data-bbox="1197 2085 1835 2442" data-label="Text"> <p>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しましょう！ よいお年を!!</p> </div> <div data-bbox="1506 2332 1796 2551" data-label="Image"></div>					
主食	ごはん	主食	減量ゆかりごはん						
主菜	栄養満点ナゲット	主菜	グリルチキン						
副菜	豚肉と野菜のソテー	副菜	ブロッコリーのサラダ						
副菜	コンソメスープ	副菜	米粉マカロニのスープ						
牛乳	牛乳	デザート	クリスマスデザート						
		牛乳	牛乳						

※白米は京丹後産コシヒカリを使用しています。

2日(月)~6日(金)は久美浜町産の有機米、16日(月)~20日(金)は網野町産の特別栽培米をいただきます。

※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。