



日付	主しよく	こんだてめい	エネルギー (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	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる		
1 (木)	わかめごはん	わかめごはん ぎゅうにゅう もやしのナムル きりぼしだいこんとじゃがいものにももの	578 13.2	こめ じゃがいも さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ちくわ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん もやし ほうれんそう	
2 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ はくさいとツナのサラダ さつまじる	645 21.1	こめ あぶら さとう	かたくりこ マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう はたはた ツナ ぶたにく みそ	きゅうり レモン だいこん にんじん ねぎ	
5 (月)	げんまいりごはん	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	604 17	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	ぎゅうにゅう ぶたミンチ みそ にぼし あおのり	しょうが だいこん にんじん しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にはら
6 (火)	こがたコッペパン	【セレクトきゅうしょく】 セレクトあげパン(ココア・きなこ・まっちゃん) ぎゅうにゅう セルフサンド(ツナサラダ) やさいいっぱいスープ	602 23.3	パン さとう マヨネーズ	あぶら テーブルロール	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	きゅうり たまねぎ	キャバツ にんじん
7 (水)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ だいたいのいそに	613 16.8	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいのいそ	にんにく だいこん こんにやく	しょうが にんじん グリンピース
8 (木)	ちゅうかおこわ	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ こんさいのみそしる	563 16.1	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら	もちごめ さとう コーンスターチ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご チーズ とりにつく みそ	たけのこ たまねぎ だいこん ほうれんそう	にんじん しめじ ごぼう
9 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに こまつないため	634 18.8	こめ さとう すりごま	じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにつく あつあげ さつまあげ ツナ	こんにやく だいこん もやし	にんじん こまつな
12 (月)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう タイピーエン かしわのこはくあげ	697 21.7	こめ あぶら かたくりこ	はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにつく	たまねぎ たけのこ キャバツ しょうが	にんじん しいたけ ねぎ
13 (火)	コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームに コールスローサラダ	675 28.1	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつく スキムミルク ハム	たまねぎ かつが ぱせり	にんじん とうもろこし キャバツ
14 (水)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう にざかな(さば) しょうごいんだいこんとおあげのたいたん みそしる	671 20.9	こめ	さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャバツ にんじん	しょうごいんだいこん たまねぎ
15 (木)	ごはん	こまつなぶたみそどん ぎゅうにゅう はくさいのそぼろじる	613 16.3	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりミンチ	こまつな もやし はくさい ねぎ	きりぼしだいこん にんじん しょうが
16 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかもやし さかなフライカクテルソースぞえ みそしる	694 23.3	こめ パン さとう ごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ たまご あぶらあげ みそ		
19 (月)	むぎごはん	ポークカレー ぎゅうにゅう だいこんサラダ	658 20.1	こめ あぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ セロリー キャバツ	しょうが にんじん だいこん
20 (火)	こがたコッペパン	【クリスマスこんだて】 こがたコッペパン ぎゅうにゅう フライドチキン ABCスープ カップケーキ	712 29.5	パン かたくりこ マカロニ バター	こむぎこ あぶら さとう こなざとう	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	キャバツ にんじん ぱせり	たまねぎ とうもろこし
21 (水)	ごはん	【冬至こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき れんこんサラダ みそしる	635 19	こめ	マヨネーズ	ぎゅうにゅう さわら ツナ あぶらあげ みそ	ゆず にんじん かぼちゃ	れんこん きゅうり たまねぎ

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とって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

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? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



～12月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会他)～

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

さば 京都
はたはた 京都他
つばす 京都
ホキ ニューージーランド
しらすぼし 兵庫他

じゃがいも 北海道
たまねぎ 北海道
にんじん 京都他
にんにく 青森他
ぱせり 長野他
しょうが 高知
セロリ 長野他
ピーマン 茨城他
かぶ 京都

地元産 (長岡京市産)
キャバツ だいこん はくさい
ねぎ ほうれん草 小松菜

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都他
鶏卵 京都

大豆 北海道
ひじき 長崎
わかめ 三陸

れんこん 徳島
きゅうり 京都他
里芋 愛媛他
かぼちゃ 北海道
ごぼう 栃木他
にはら 高知
えのき 長野
たけのこ 京都
もやし 岐阜(原産豆:中国)

