



12月

こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
2 (月)	ごはん		こめ			680 22.2
	牛乳	牛乳				
	大根と豚肉の煮つけ	豚肉	米ぬか油 三温糖 ごま油	にんにく 土生姜 大根 にんじん 板こんにゃく グリーンピース	しょうゆ 酒	
	もやしとわかめの中華サラダ	わかめ	ごま油 三温糖 白いりごま	もやし にんじん コーン	酢 薄しょうゆ しお	
3 (火)	ココアパン		パン 米白絞油 三温糖		ココア	692 24.6
	牛乳	牛乳				
	セルフサンド(シャキシャキ水菜)	ツナ水煮	パン	水菜 玉ねぎ	マヨネーズ しお こしょう	
	ABCスープ	ベーコン	アルファベットマカロニ 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう	
4 (水)	ごはん		こめ			761 32.9
	牛乳	牛乳				
	さばのみそ煮	鯖 信州みそ	三温糖	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	キャベツのおかか和え	花かつお		キャベツ	しょうゆ	
5 (木)	けんちん汁	鶏肉 とうふ 油あげ	馬鈴薯	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	919 35.2
	玄米入りごはん		こめ 玄米			
	牛乳	牛乳				
	麻婆だいこん	豚ひき肉 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 大根 玉ねぎ にんじん いら ゆでたけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒 豆板醤	
6 (金)	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	716 22.9
	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉スライス	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖	切干大根 つきこんにゃく にんじん	しょうゆ	
9 (月)	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ いら	酒 しょうゆ しお こしょう	704 33.3
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のしょうが焼き	鶏もも肉	三温糖 でんぷん	土生姜	しょうゆ 酒 みりん	
	小松菜のごまあえ		白いりごま すりごま 三温糖	こまつな もやし にんじん	しょうゆ	
10 (火)	さつま汁	豚肉 信州みそ	さといも	大根 にんじん ねぎ	煮干し(だし用)	817 28.8
	ミルクパン		ミルクパン			
	牛乳	牛乳				
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	馬鈴薯 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ にんじん かぶ コーン パセリ	しお こしょう	
11 (水)	キャベツのソテー	ベーコン	米ぬか油	キャベツ にんじん	しお こしょう	778 30.2
	中華おこわ	豚肉	こめ もち米 ごま油 三温糖	ゆでたけのこ にんじん 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 しお	
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	焼きちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
12 (木)	白菜のみそ汁	とうふ 油あげ 信州みそ		はくさい ねぎ	煮干し(だし用)	750 33.1
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉スライス 信州みそ		土生姜 にんにく 大根 糸こんにゃく にんじん はくさい 根深ねぎ	しお しょうゆ 酒 みりん 削り節(だし用)	
13 (金)	大豆とちくわの煮付け	ちくわ 大豆	三温糖		煮干し(だし用) みりん しょうゆ	880 30.9
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	魚フライカクテルソース添え	さわら 鶏卵	小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖		しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
	ひじきのソテー	ひじき	米ぬか油 三温糖	にんじん コーン いら	しお こしょう しょうゆ	
たぬき汁	さつま揚げ 油あげ	でんぷん	板こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ 土生姜	削り節(だし用) 薄しょうゆ しお		



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をどとのえる		
16 (月)	豚キムチごはん	豚肉スライス	こめ 米ぬか油	キムチ にんじん	しお しょうゆ 酒	698 28.0
	牛乳	牛乳				
	野菜のごまドレッシング和え	しらす干し	白いりごま 米ぬか油 三温糖	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ	
	サムゲタンスープ 	鶏肉	でんぷん	にんじん にんにく 土生姜 根深ねぎ	酒 しお こしょう	
17 (火)	小型コッペパン		パン			768 31.3
	牛乳	牛乳				
	フライドチキン 	鶏もも肉	小麦粉 でんぷん 米白絞油		酒 しお こしょう ガーリックパウダー	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう	
	カップケーキ	牛乳	小麦粉 上白糖 米ぬか油 バター 粉糖		ココア	
18 (水)	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	830 25.9
	牛乳	牛乳				
	大根サラダ	ハム	三温糖 米ぬか油	大根 キャベツ	酢 しお こしょう	
19 (木)	ごはん		こめ			823 30.4
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ 	ぶり	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	糸寒天のサラダ	ハム	三温糖 ごま油	寒天 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢	
	かぼちゃのみそ汁	油あげ 赤みそ		南瓜 玉ねぎ	煮干し(だし用)	

給食食材 産地情報 ~12月の主な食材の産地~ (資料提供(財)京都市立学校給食会)

米 京都 麦 福井 もち玄米 北海道他 牛乳 京都	牛肉 北海道他 豚肉 京都他 鶏肉 宮崎他 鶏卵 京都	さば 京都 さわら 京都 ぶり 京都 しらす干し 兵庫他	じゃがいも 北海道 ごぼう 青森他 玉ねぎ 北海道他 もやし 岐阜 パセリ 愛知他 土生姜 高知 水菜 京都他	セロリー 長野他 にら 高知 にんじん 長崎他 にんにく 青森 かぶ 京都他 かぼちゃ 北海道他 里芋 愛媛他	地元産(長岡京市産) 小松菜 ねぎ 白菜 大根 キャベツ
------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---	---	--

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる?

どの奥のバイキンを洗い流す
ガラガラうがい

口の中のバイキンを洗い流す
ブクブクうがい

今日から君もうがいの達人!
かぜ予防には2つのうがいをしよう!

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

<h3>ビタミンA</h3> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p>  <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p>  <p>赤ピーマン いちご プロッコリー 柿 キウイフルーツ ジャがいも</p>	<h3>ビタミンE</h3> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p>  <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン</p>
---	--	---

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。

夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

