



# 12月

## こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
2 (火)	ココアパン		パン 米白絞油 三温糖		ココア	750 23.6
	牛乳	牛乳				
	セルフサンド(ツナサラダ)	ツナ油漬	パン	キャベツ 玉ねぎ	マヨネーズ 塩 こしょう	
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	馬鈴薯	にんじん 玉ねぎ	しお こしょう	
3 (水)	肉みそ丼	豚ひき肉 赤みそ	こめ 米ぬか油 でんぷん 白いりごま 三温糖	玉ねぎ にんじん 切干大根 土生姜 にんにく キャベツ	しょうゆ みりん 酒 豆板醤	813 28.6
	牛乳	牛乳				
	すまし汁(昆布・削り節だし)	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用) 昆布(だし用)	
	ぶどうゼリー	エースアガー	三温糖	ぶどう缶 ぶどうジュース		
4 (木)	ごはん		こめ			679 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	
	三色野菜のナムル		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
5 (金)	ごはん		こめ			846 29.5
	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 にら	しお こしょう しょうゆ	
	キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し(だし用)	
8 (月)	ごはん		こめ			712 27.4
	牛乳	牛乳				
	かんとう煮	鶏肉 なまあげ ちくわ さつま揚げ	馬鈴薯 三温糖	板こんにゃく にんじん 大根	しょうゆ 削り節(だし用)	
	ごま和え		白いりごま	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	
9 (火)	ミルクパン		ミルクパン			813 28.5
	牛乳	牛乳				
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	馬鈴薯 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん かぶ コーン パセリ	しお こしょう	
	もやしのカレーあじ		米ぬか油 三温糖	もやし	酢 しお こしょう カレー粉	
10 (水)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			710 24.2
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 つきこんにゃく 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	こまつな炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう	
11 (木)	ごはん		こめ			728 30.2
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	豚肉 おきえび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	三温糖		しょうゆ 煮干し(だし用)	
12 (金)	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	778 30.2
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	ちくわ 青のり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
	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)	
15 (月)	玄米入りごはん		こめ 玄米			715 22.6
	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 にら ゆでたけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒 豆板醤	
	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	

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		
16 (火)	小型コッペパン		パン			789 29.2
	牛乳	牛乳				
	フライドチキン	鶏肉	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	米粉 上白糖 米ぬか油 バター		ココア	
17 (水)	ごはん		こめ			711 27.3
	牛乳	牛乳				
	煮魚(さば)	鯖切り身	三温糖	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	はりはりキムチ	しらす干し	米ぬか油	切干大根 キムチ にら	しょうゆ	
	野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
18 (木)	ごはん		こめ			745 33.9
	牛乳	牛乳				
	ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉 信州みそ		土生姜 にんにく 大根 系こんにゃく 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)	
	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	でんぷん 米白絞油 三温糖 白いりごま		しょうゆ	
19 (金)	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳 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	865 26.2
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え(桃・りんご)	ヨークアインド		りんご缶 黄桃缶		
22 (月)	ごはん		こめ			850 31.2
	牛乳	牛乳				
	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	
	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)京都府学校給食会）

米 京都  
麦 福井  
もち玄米 北海道他  
牛乳 京都

豚肉 京都・愛知他  
鶏肉 宮崎・兵庫他  
鶏卵 京都

さば 京都  
さわら 京都  
しらす干し 兵庫他

地元産(長岡京市産)  
小松菜 ほうれん草  
キャベツ ねぎ  
大根 白菜

じゃがいも 北海道  
にんじん 長崎他  
もやし 岐阜  
土生姜 高知  
にんにく 青森  
セロリー 長野他  
玉ねぎ 北海道他

にら 高知  
グリブス 北海道  
ピーマン 滋賀他  
かぶ 京都  
南瓜 北海道他  
しめじ 福岡他  
えのき 長野

食材納品状況や調理の都合により、献立内容や使用食材の一部を変更する場合があります。変更の際にはスクリーン等を通じてお知らせいたします。

### 手洗いを見直そう！

寒くなると、風やインフルエンザ、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して体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

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。

### 感染症予防に「ビタミンACE」を！

#### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ

#### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

赤ピーマン いちご ブロッコリー 柿 キウイフルーツ じゃがいも

#### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

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

「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。