

師走です
体調を崩さないように
バランスよく食べよう!



12月

献立予定表



日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (月)	ごはん	710 26.8	米			
	牛乳			牛乳		
	かんとう煮		じゃがいも さとう	鶏肉 厚あげ ちくわ さつま揚げ	こんにゃく にんじん 大根	しょうゆ 削り節(だし用)
	もやしのごま和え		ごま		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ
2 (火)	ココアパン	636 21.0	コッペパン 米油 さとう			ココア
	牛乳			牛乳		
	セルフサンド(ツナサラダ)		コッペパン	ツナ	キャベツ 玉ねぎ	マヨネーズ しお こしょう
	じゃがいもとベーコンのスープ		じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ	スープベースチキン しお こしょう
3 (水)	肉みそ丼	747 28.2	米 米油 ごま さとう でんぷん	豚ミンチ	玉ねぎ にんじん 切干大根 土生姜 にんにく キャベツ	赤みそ しょうゆ みりん 酒 豆板醤
	牛乳			牛乳		
	すまし汁			とうふ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
4 (木)	わかめごはん	725 23.8	米 麦	わかめ		
	牛乳			牛乳		
	切干大根とじゃが芋の煮物		じゃがいも 米油 さとう	豚肉	切干大根 にんじん こんにゃく	しょうゆ
	ごまツナ炒め		ごま油 さとう ごま	ツナ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
5 (金)	ごはん	826 28.8	米			
	牛乳			牛乳		
	魚フライカテルソース添え		小麦粉 パン粉 米油 さとう	さわら 鶏卵		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		米油 さとう	ひじき	にんじん とうもろこし にら	しお こしょう しょうゆ
8 (月)	ごはん	736 24.8	米			
	牛乳			牛乳		
	酢鶏		でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ
	糸寒天のスープ		ごま油	ベーコン	糸寒天 チンゲン菜 土生姜 キャベツ にんじん しいたけ	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン
9 (火)	ミルクパン	817 28.3	ミルクパン			
	牛乳			牛乳		
	冬野菜のクリーム煮		じゃがいも 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ にんじん かぶ パセリ とうもろこし	スープベースチキン しお こしょう
	もやしのカレーあじ		米油 さとう		もやし	酢 しお こしょう カレー粉
10 (水)	ごはん	779 27.5	米			
	牛乳			牛乳		
	ヤンニョムチキン		でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜 にんにく	しょうゆ ケチャップ コチジャン
	三色野菜のナムル		ごま油 ごま		もやし にんじん にら	しょうゆ しお
11 (木)	ごはん	719 28.4	米			
	牛乳			牛乳		
	八宝菜(かまぼこ)		米油 でんぷん	豚肉 かまぼこ	土生姜 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		さとう	大豆 ひじき		しょうゆ 煮干し(だし用)
12 (金)	中華おこわ	785 30.4	米 もち米 ごま油 さとう	豚肉	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		小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ		
	白菜のみそ汁			とうふ 油あげ	白菜 ねぎ	信州みそ 煮干し(だし用)
15 (月)	玄米入りごはん	703 22.4	米 もち玄米			
	牛乳			牛乳		
	麻婆大根		米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ	土生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ にんじん 大根 しいたけ にら	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	もやしとわかめの中華サラダ		ごま油 さとう ごま	わかめ	もやし にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ しお
16 (火)	セルフホットドッグ (ウインナー)	819 32.0	コッペパン さとう 米油	ウインナー	キャベツ	ケチャップ こしょう ウスターソース しお
	牛乳			牛乳		
	ポテトチャウダー		じゃがいも 米油 小麦粉 バター	ひよこ豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	スープベースチキン ローリエ しお こしょう

日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
17 (水)	ごはん	763 32.9	米			
	牛乳			牛乳		
	焼き魚(さば)			さば		
	はりはりキムチ		米油	しらす干し	切干大根 キムチ にら	しょうゆ
18 (木)	根菜のみそ汁	748 33.4	里芋	鶏肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ	信州みそ 煮干し(だし用)
	ごはん		米	牛乳		
	ちゃんこ鍋			鶏肉 豚肉	土生姜 にんにく こんにゃく にんじん 大根 ねぎ 白菜	しお しょうゆ 酒 みりん 信州みそ 削り節(だし用)
	大豆とじゃこの揚げ煮		でんぷん 米油 さとう ごま	大豆 かえりじゃこ		しょうゆ
19 (金)	チキンカレー	845 25.5	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スkimミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ 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 ターメリック クミン カルダモン
	牛乳			牛乳		
	フルーツのヨーグルト和え			ヨーグルト	りんご缶 黄桃缶	
	ごはん		米			
22 (月)	冬至献立	692 23.1		牛乳		
	牛乳			牛乳		
	大根と豚肉の煮つけ		米油 さとう ごま油	豚肉	にんにく 土生姜 にんじん 大根 こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒
	糸寒天のサラダ		さとう ごま油	ハム	系寒天 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢
23 (火)	小型コッペパン	812 31.7	コッペパン			
	牛乳			牛乳		
	フライドチキン		小麦粉 でんぷん 米油	鶏肉		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	スープベースチキン しお ローリエ こしょう
	セレクト カップケーキ♪	プレート	小麦粉 上白糖 米油 粉さとう	鶏卵 牛乳		ベーキングパウダー (ココア)



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。22日、冬至の日の給食にも「ん」のつく「にんじん」「かんとん」を使っています。四中のみなさんの運気が上がりますように。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんとん

きんかん

ぎんなん

うndon
(うどん)

給食食材 産地情報



米 : 京都 牛乳 : 京都	 さば : 京都 さわら : 京都 しらす干し : 兵庫県他	じゃがいも : 北海道他 グリンピース : 北海道 セロリー : 長野他 小松菜 : 京都他 ごぼう : 青森他 切干大根 : 宮崎	にんじん : 長崎他 しょうが : 高知 にら : 高知 キャベツ : 滋賀他 里芋 : 愛媛他 かぼちゃ : 北海道他	たまねぎ : 北海道 にんにく : 青森 ほうれん草 : 京都他 かぶ : 京都 ピーマン : 滋賀他 たけのこ水煮 : 京都
長岡京市地元産 大根 白菜 キャベツ 小松菜 ねぎ 				