

12月 こんだてひょう



みえるところにはってね！
南丹市立日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱく質
		ち・にく・ほね になる	ねつ・ちからのもと になる	からだのちょうしを ととのえる	kcal	g
2・月	ごはん プルコギどん ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんにく ピーマン しょうが ★あおねぎ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	608	20.9
3・火	ごはん タラのあまずソースかけ おかかあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう タラ けずりぶし かつおぶし ★あぶらあげ みそ にぼし	★ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	★あおねぎ たまねぎ しょうが ★こまつな もやし にんじん ★はくさい	598	27.2
4・水	こくとうパン チリコンカン あおなとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ツナかん	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ★こまつな キャベツ	705	27.8
5・木	ごはん とりすき みぶなのごまあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ★やきどうふ	★ごはん あぶら いとこんにやく さとう ごま	しめじ もやし たまねぎ ★あおねぎ にんじん ★みぶな	595	25.6
6・金	むぎごはん キーマカレー ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	★むぎごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ノイグ マヨネーズ	にんにく キャベツ しょうが コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー	569	20.2
9か～13にちは「ふゆやさいこんだてしゅうかん」です！（なんたんしないのしょうがっこう・ちゅうがっこうで、とりくみます）						
9・月	わかなごはん だいこんのべっこうに すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ けずりぶし たきこみわかめ ★ぶたにく かまぼこ かつおぶし	★ごはん ごま あぶら さとう	にんじん しめじ ★みぶな たまねぎ しょうが ★あおねぎ ★だいこん さんどまめ	636	22.4
10・火	ごはん ホッケのからあげ やさいまめ ふゆのさんぽうじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホッケ ★とうふ だいす ★あぶらあげ ちくわ かつおぶし けずりぶし	★ごはん じょうしんこ あぶら さとう	にんじん ★あおねぎ ごぼう たけのこ ★はくさい ★だいこん	634	30.5
11・水	とりかまめし ツナとピーマンのあえもの かぶのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナかん にぼし かつおぶし けずりぶし わかめ ★あぶらあげ	★ごはん ごま あぶら さとう ピーマン ごまあぶら	★ほししいたけ かぶ ごぼう ★みぶな にんじん ★あおねぎ さんどまめ キャベツ	572	23.7

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

かみかみビビンバ

〈材料〉（5人分）

豚肉	150g	砂糖	大さじ1
油	小さじ1	濃口醤油	大さじ2
切干大根	35g	薄口醤油	小さじ1
人参	90g	コチジャン	小さじ1/2
小松菜	90g	ごま油	小さじ1/2
もやし	120g	いりごま	大さじ1
にんにく	2g		

〈作り方〉

- ①豚肉は2cm幅に切る。切干大根は戻して短く切る。人参は千切りにする。
にんにくはすりおろす。もやしは短く切る。小松菜は下茹でし、1cm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、にんにくを入れ、香りが出れば豚肉を炒める。
- ③人参、切干大根、もやしを入れて炒める。
- ④砂糖、醤油、コチジャンで味付けする。
- ⑤小松菜、ごま油、いりごまを入れて仕上げる。



12月こんだてひょう



みえるところにはってね！
南丹市立日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱくしつ
		ち・にく・ほね になる	ねつ・ちからのもと になる	からだのちょうしを ととのえる	kcal	g
12・木	ごはん ソースカツ ポイルやさい かすじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん かたくりこ てんぷらこ パンこ あぶら さとう	キャベツ ★あおねぎ にんじん コーン ごぼう ★はくさい	681	29.8
13・金	ごはん おでん はくさいのあますあえ あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし ちくわ さつまあげ こんにぶ あじつけのり	★ごはん さといも こんにゃく さとう ごま	★だいこん にんじん ★はくさい ★ほうれんそう	585	26.0
16・月	にほんのあじめぐり～ながさきけん～ じてんしゃめし こうみあえ ぐそくに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ★あぶらあげ ツナかん かつおぶし とりにく かまぼこ	★ごはん ごまあぶら さとう ごま しらたまだんご	ごぼう ★はくさい にんじん ★あおねぎ ★みぶな ★だいこん ★こまつな キャベツ	592	23.9
17・火	とうじこんだて ごはん サワラのゆうあんやき れんこんのきんぴら なんきんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サワラ みそ とりにく にぼし くきわかめ けずりぶし ★あぶらあげ	★ごはん さとう かたくりこ あぶら いとこんにゃく ごま	ゆずかじゅう れんこん たまねぎ ごぼう ★あおねぎ にんじん さんどまめ かぼちゃ	642	31.2
18・水	おたんじょうづききゅうしょく きなこあげパン パスタサラダ キャベツのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ ささみ けずりぶし かつおぶし	こがたパン さとう あぶら フィジリマカロニ	キャベツ たまねぎ ★みぶな ★あおねぎ あかピーマン レモンかじゅう にんじん	521	20.7
19・木	ごはん わふうマーボー こんにゃくサラダ ふりかけ (しそこんにぶ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ふりかけ あつあげ けずりぶし チキンハム	★ごはん ごまあぶら あぶら ごま さとう かたくりこ いとこんにゃく	たまねぎ キャベツ にんじん ★こまつな しょうが もやし	616	26.0
20・金	クリスマスこんだて・きゅうしょくしゅうりょう ごはん てりやきチキン レモンサラダ ウィンナーとやさいのスープ おたのしみデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん チキンウインナー けずりぶし かつおぶし	★ごはん さとう あぶら おたのしみデザート	キャベツ にんじん ★みぶな レモンかじゅう ★はくさい ブロッコリー たまねぎ	695	29.8

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

◎ ★印がついているのは、日吉でとれた食材です。

♪ 12月に使用する主な食材の産地をお知らせします ♪

※収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。

米・みぶな・青ねぎ・豚肉・干しいたけ・こまつな・ほうれんそう・大根・白菜（日吉町）豆腐・油揚げ（日吉町製造：原料大豆滋賀県）たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ブロッコリー・かぼちゃ・金時豆・三度豆・ホッケ（北海道）キャベツ（長野県）チンゲンサイ（静岡県・長野県）しょうが・赤ピーマン・ピーマン（高知県）もやし・筍水煮・サワラ（京都府）れんこん（徳島県）ごぼう（栃木県）大豆（滋賀県）にんにく（青森県）しめじ（京丹波町）こんにゃく・糸こんにゃく（群馬県）里芋（国産）牛乳（京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道）鶏肉（鹿児島県）

季節の行事「冬至」



かぼちゃ



かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれています。「寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように」との願いが込められています。



ゆず湯

「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入り、「無病息災」を願う

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。