

今月から中学校3年生の
リクエスト献立が登場します！
★マークが目印です！



12がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

	献立	赤	黄	緑	エネルギー(kcal)	
		血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を良くする	たんぱく質(g)	
1 金	【日本味巡り～秋田県～】 ゆかりごはん はたはたのからあげ きりたんぼなべ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	はたはた	ごめ きりたんぼ サラダあぶら	ごぼう はくさい くじゃうねぎ にんじん はたけしめじ	619 kcal 25.9 g
4 月	ごはん とりにくのマスタードやき だいこんのマリネ ★ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ごめ パジルオイル さとう マカロニ	だいこん レタス たまねぎ コーン ラティッシュ にんじん キャベツ	628 kcal 26.1 g	
5 火	にんじんごはん あったかにくじゃが はくさいのゆずかおりあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ごめ さとう じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ゆずかじゅう こんにやく さんどまめ はたけしめじ	577 kcal 20.5 g	
6 水	【セレクト献立】 こくさんこむぎパン しゅうちこうこの ウインナードッグ コーンクリームシチュー セレクトドリンク 	ぎゅうにゅう とうにゅう フランクフルト とりにく	こくさんこむぎパン サラダあぶら さとう じゃがいも バター こめこ	キャベツ たまねぎ コーンクリーム グリンピース にんじん コーン	634 kcal 25.4 g	
7 木	ごはん ★さけのムニエル レタスとささみのサラダ ★ワントンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく	ごめ バター こんご じゃがいも ワントン サラダあぶら	レタス たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	595 kcal 30.8 g	
8 金	【給食委員選抜献立】 タコライス あかみそのみそしる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ	ごめ サラダあぶら グレーゼリー むぎ	にんじん たまねぎ キャベツ くじゃうねぎ	666 kcal 29.9 g	
11 月	【和知中3年生リクエスト献立】 ★わかめごはん ★とりにくのからあげ ～すだちソースがけ～ ★きゃべつのつるつるいため ★いももち汁 ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム	ごめ サラダあぶら マロニー じゃがもちボール かたくりこ さとう サラダあぶら	すだちかじゅう キャベツ もやし にんじん だいこん くじゃうねぎ	720 kcal 27.8 g	
12 火	【姿を変える大豆献立】 こぎつねずし すましじる きなこのカップケーキ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやとうふ かまぼこ ちりめんじゃこ とうふ わかめ きなこ とうにゅう	ごめ さま サラダあぶら ごま こむぎこ	にんじん えだまめ たまねぎ	689 kcal 26.7 g	
13 水	【和知中保健委員選抜献立】 こくとうパン パンプキンポタージュ ★もやしのナムル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう さつまあげ	こくとうパン バター ごまあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ コーンクリーム にんじん パセリ もやし ほうれんそう	607 kcal 26.5 g	
14 木	げんりょうごはん ★みそラーメン やきぎょうざ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	ごめ サラダあぶら ごま ちゅうかめん さとう	にんじん じゃがいも キャベツ コーン くじゃうねぎ	619 kcal 25.4 g	

今日の給食に大豆製品がいくつ入っているか見つけられるかな？

今年是和知中学校の保健委員会にも給食の献立を考えてもらいました！
中学生が考えた給食を味わって食べましょう。

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。



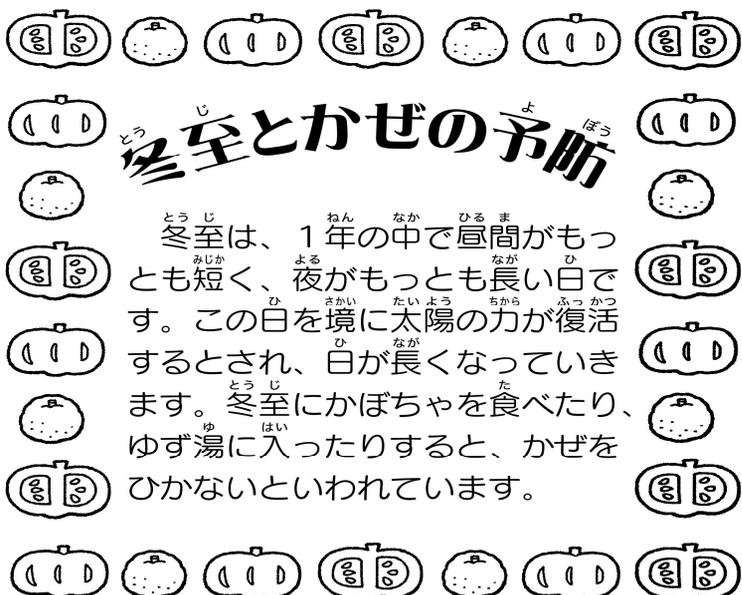
12がつのこんだて



	献立	赤	黄	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を良くする	
15金	【冬至の日献立】 ごはん さわらのゆであんやき かぼちゃのいとこに とうじのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さわら あずき あぶらあげ みそ	こめ さとう うどん	ゆずかじゅう かぼちゃ にんじん こんにやく だいこん だいこんは くじゃうねぎ	612 kcal 29.8 g
冬至の日は、温かい柚子風呂に入ると、1年間元気に過ごせると言われています。					
18月	【和知中保健委員選抜献立】 ごはん ★ハンバーグ ツナサラダ ふうのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ツナ わかめ みそ	こめ パンこ さとう サラダあぶら ふう	たまねぎ キャベツ みずな にんじん コーン だいこん くじゃうねぎ	676 kcal 30.8 g
19火	【クリスマス献立】 カラフルピラフ フライドチキン キラキラぼしのスープ クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ハム	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ マカロニ クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん きパプリカ グリンピース キャベツ	740 kcal 28.6 g
20水	【和知中保健委員選抜献立】 ふうやさいカレー ★ふうやさいサラダ ★のむヨーグルト	ヨーグルト ツナ ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん はくさい エリンギ グリンピース ブロッコリー れんこん レタス	636 kcal 20.3 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

太字で書いた食材は、京丹波町でとれた食材です。太字以外にも京丹波町産食材が出ることがあります。京都府産を優先しています。天候および生育状況により、産地が変更になることがあります。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

