



こんげつ ちゅうがっこう ねんせい
 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) 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		
2月	【姿を変える大豆献立】 こぎつねずし とうふのすましじる きなこのカップケーキ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう こうやどうふ とうふ きなこ	あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ とうにゅう	こめ ごま サラダあぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ えだまめ	657 kcal 25.2 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？						
3火	【給食委員選抜献立】 ごはん コロッケ ポテトサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム	こめ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも コロッケ	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー トマト キャベツ	666 kcal 20.8 g	
4水	【セレクト献立】 ミートサンドパン コーンクリームシチュー セレクトドリンク 	ぎゅうにく とりにく とうふ	ぶたにく とうにゅう	こくさんこむぎパン さとう サラダあぶら じゃがいも こめこ マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン	570 kcal 24.8 g
5木	【日本味巡り～秋田県～】 わかめごはん 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 わかめ とりにく はたはた	こめ サラダあぶら きりたんぼ	ごぼう にんじん はくさい あおねぎ はたけしめじ	746 kcal 30.1 g	
ハタハタは11月下旬から12月中旬に、秋田県でたくさん獲れます						
6金	【給食委員選抜献立】 ★キムタクごはん いももちじる さつまいもとくりのタルト ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ サラダあぶら さつまいもとくりのタルト いももち	あおねぎ たまねぎ キムチ つぼつけ にんじん だいこん	619 kcal 25.9 g	
9月	げんりょうごはん しろごまタンタンうどん さっぱりあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	あぶらあげ みそ	こめ サラダあぶら ごまあぶら うどん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ みずな あおねぎ	561 kcal 25.0 g
10火	ごはん とりにくのマスタードやき はくさいとじゃこのあえもの みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく みそ	とうふ ちりめんじゃこ	こめ さとう	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ はたけしめじ だいこん	590 kcal 30.0 g
11水	こくとうパン ★ポテトとツナのグラタン ふゆやさいのスープ いよかんゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ	こくとうパン マーガリン パンこ じゃがいも こめこ いよかんゼリー	たまねぎ コーン にんじん かぶ はくさい	716 kcal 26.7 g	

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。





12がつのこんだて



和知学校給食センターNo.2

	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	
12 木	ごはん ぶたにくとだいこんのうまに ビーフンサラダ ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく さンドまめ	582 kcal 22.7 g
13 金	【冬至の日献立】 ごはん さわらのゆうあんやき 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 あぶらあげ あずき みそ	こめ さとう	ゆずかじゅう あおねぎ かぼちゃ だいこん にんじん こんにゃく	598 kcal 29.6 g
とうじ ひは、あたたかいゆず風呂に入ると、1年間元気に過ごせると言われています。						
16 月	ごはん ミートローフ ツナサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく とうにゅう	こめ パンこ さとう	たまねぎ にんじん にんじん コーン	620 kcal 27.9 g
17 火	【味夢くんランチ】 くろまめごはん あったかふるさとなべ ラディッシュのマリネ ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう とうふ くろまめ きょうたんぼーく とりしおのうしゅくスープ	こめ さとう バジルオイル	だいこん キャベツ はくさい ラディッシュ にんじん あおねぎ しいたけ	568 kcal 25.0 g
とりしおのうしゅく スープは、イシイ食品と町内栄養教諭のコラボ開発スープです。町内の食材とおいしく炊いた鍋メニューです。						
18 水	【クリスマス献立】 カラフルピラフ フライドチキン ハムとたまねぎのスープ クリスマスケーキ ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ケーキ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パプリカ グリーンピース	761 kcal 29.6 g
19 木	ごはん マーボーどうふ ★もやしのナムル ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし だけのこ あおねぎ	638 kcal 28.8 g
20 金	ふゆやさいかレー フルーツポンチ ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース はくさい みかん パイナップル もも	631 kcal 19.2 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や加工品です。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。



冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

