



# 12月こんだてひょう



見える所にはってね!  
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
1・金	<b>SDGs 献立</b> 若菜ご飯 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 すまし汁 	牛乳 ★豚肉 炊き込みわかめ ★削り節 ★豆腐 かまぼこ 花かつお	★ご飯 ごま ごま油 油 砂糖 片栗粉	★大根 土しょうが ★人参 三度豆 もやし ★青ねぎ	774	27.1
中学2年生が栽培した大根です。丸ごと(根も葉も)いただきます！						
4・月	ご飯 牛乳 肉豆腐 さっぱり和え ふりかけ 	牛乳 ★豚肉 焼き豆腐 ふりかけ	★ご飯 しらたき 砂糖 油	★人参 玉ねぎ ★青ねぎ ★水菜 白菜 赤しそご飯の素	794	29.0
5・火	ご飯 牛乳 タラの甘酢ソース 五目きんぴら 冬の三宝汁 	牛乳 タラ ★豚肉 茎わかめ ★削り節 焼き豆腐 油揚げ 花かつお	★ご飯 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま つきこんにやく	★青ねぎ 土しょうが ごぼう ★人参 三度豆 白菜 ★大根 えのきたけ ★水菜	783	34.6
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。						
6・水	黒糖コッペパン 牛乳 大豆ミートのチリコンカン ブロッコリーサラダ 	牛乳 金時豆 ★豚ひき肉 大豆ミート ささみ	黒糖コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 すりごま	玉ねぎ ★人参 トマト キャベツ ブロッコリー コーン	751	30.6
7・木	<b>日本の味巡り～長崎～</b> じてんしゃ飯 牛乳 揚げシュウマイ 具雑煮 	牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 かまぼこ 花かつお シュウマイ	★ご飯 油 白玉団子	ごぼう ★人参 三度豆 白菜 ★大根 ★水菜	837	29.2
8・金	ご飯 牛乳 おでん 白菜の甘酢和え 	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 竹輪 昆布 ★削り節	★ご飯 こんにやく 砂糖 ごま	★人参 ★大根 白菜 ★水菜	704	25.2
<b>11日～15日は「冬野菜献立週間」です！（南丹市内の小学校・中学校で、いっせいに取り組みます）</b>						
11・月	カラフルピラフ 牛乳 フルーツポンチ 豆乳コーンスープ 	牛乳 鶏肉 豆乳	★ご飯 油 じゃがいも 片栗粉	パプリカ ★人参 三度豆 玉ねぎ パイン みかん コーン ブロッコリー	752	21.8
12・火	ご飯 牛乳 ホッケの唐揚げ 水菜のおひたし 白菜のみそ汁 	牛乳 ホッケ ツナ みそ 煮干し ★削り節	★ご飯 ★上新粉 油 ごま 砂糖 麩	もやし ★水菜 ★人参 玉ねぎ 白菜 ★青ねぎ	737	31.7
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。						
13・水	小型コッペパン(丸) 牛乳 ミートスパゲティ 冬キャベツのスープ 	牛乳 ★豚ひき肉 鶏ひき肉 ウインナー ★削り節 花かつお	小型コッペパン スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	玉ねぎ ★にんじん エリンギ コーン キャベツ かぶ ブロッコリー	787	32.7
14・木	ご飯 牛乳 ソースカツ 三色炒め 大堰川鍋 	牛乳 鶏肉 ★豚肉 みそ ★削り節 煮干し	★ご飯 パン粉 天ぷら粉 油 砂糖 片栗粉 酒かす	コーン キャベツ ★人参 ★大根 白菜 ★青ねぎ	896	29.3

◎ 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、南丹市で栽培・製造された食材です。



# 12月こんだてひょう



見える所にはってね!

南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
15・金	<b>&lt;お誕生月給食&gt;</b> 麦ご飯 牛乳 パワーアップ丼 けんちん汁 セレクトデザート 	牛乳 ★豆腐 ★削り節 ★豚肉 煮干し	麦ご飯 砂糖 油 片栗粉	土しょうが 玉ねぎ たけのこ ★人参 ★小松菜 ごぼう ★大根 ★青ねぎ	930	29.9
みかんゼリー、ヨーグルト、チョコクレープからひとつ選びます。						
18・月	ご飯 牛乳 ガーリックチキン 水菜とポテトのサラダ 五色スープ 	牛乳 ツナ ★豆腐 花かつお 鶏肉 ハム ★削り節	★ご飯 じゃがいも すりごま ごま油 オリーブ油 砂糖	レモン果汁 キャベツ もやし コーン ★人参 ★水菜	785	33.6
19・火	<b>食育の日献立 (冬至)</b> ご飯 牛乳 サワラの磯辺揚げ 冬至のゆず和え かぼちゃのみそ汁 	牛乳 青のり 油揚げ 煮干し みそ サワラ ささみ わかめ ★削り節	★ご飯 黒ごま 砂糖 天ぷら粉 油	★小松菜 ★人参 かぼちゃ 白菜 ゆず 玉ねぎ	785	30.1
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。						
20・水	<b>お楽しみ献立</b> 麦ご飯 牛乳 大根カレー こんにゃくサラダ サンタさんの三色デザート 	牛乳 ささみ ★豚肉	麦ご飯 はちみつ 小麦粉 砂糖 ごま油 デザート 油 バター ★上新粉 しらたき ごま	にんにく ★大根 ★人参 ★水菜 土しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ	874	28.9

◎ 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、南丹市で栽培・製造された食材です。

### \*12月に使用する食材の産地をお知らせします\*

米・水菜・青ねぎ・小松菜・にんじん・大根・豆腐(八木) 焼き豆腐(亀岡市) 豚肉(日吉) 上新粉・たけのこ・かぶ・鶏肉・サワラ(京都府) 金時豆・玉ねぎ・じゃがいも・ブロッコリー(北海道) ささがきごぼう(北海道・青森県) 土しょうが(高知県) にんにく(青森県) エリンギ(広島県) 白菜・キャベツ・えのきたけ(長野県) パプリカ(韓国) かぼちゃ(長崎県) みかん(愛媛県) 牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・福岡県・熊本県・愛知県・三重県・北海道) ちりめんじゃこ(瀬戸内海)

※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。

### \*アレルギー原因食品についてのお知らせ\*

毎月の献立表で食材をお知らせしていますが、使用する食品によっては、アレルギー原因食品が混入する可能性があります。例えば、「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「魚肉練り製品」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。より安全・安心な給食のため今後とも各学校との相談・連携をお願いいたします。

## おせち料理 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよっとむずかしい

レベル★★

**Q1** おせち料理は、大晦日まで作られますが、それはなぜでしょう?

- ① 正月に火を使わない
- ② 正月に遊びに行ける
- ③ 正月はお店が休みだから

レベル★

**Q2** おせち料理を重箱に詰める意味で正しいのは?

- ① 重ねれば重ねるほどお金持ち
- ② うれしくないことが重なる
- ③ めでたさが重なる

レベル★★

**Q3** おせち料理を食べるときに使う「祝い箸」はどんなお箸?

- ① おめでたい赤色に塗られている
- ② 神さまも食べられるように両方の先が細い
- ③ 折れないように金属でできている

Q1=①(火は神様をあらわす聖なるものなので火を使わない) 考え  
Q2=③(重ねれば重ねるほどお金持ち) 考え  
Q3=②(神様のやどる木とさという意味もある) 考え