



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
2・月	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 すまし汁 味付けのり	 ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★けずりぶし ★とうふ かまぼこ はなかつお あじつけのり	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	★にんじん つちしょうが ★だいこん さんどもめ たまねぎ ★あおねぎ	752	27.0
3・火	ごはん 牛乳 タラの甘酢ソース おかか和え 冬キャベツのみそ汁	 ぎゅうにゅう タラ かつおぶし わかめ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	★あおねぎ つちしょうが ★みずな もやし ★にんじん キャベツ チンゲンツァイ たまねぎ	685	25.4
4・水	黒糖パン 牛乳 チリコンカン 青菜とツナのサラダ	 ぎゅうにゅう きんときまめ ★ぶたにく ツナ	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ★にんじん トマトピューレ ★みずな キャベツ コーン レモンじる	779	29.7
5日～11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）						
5・木	ごはん 牛乳 ソースカツ 三色炒め かす汁	 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 てんぷらこ パンこ あぶら さとう かたくりこ あぶら さけかす	コーン キャベツ ★にんじん ★だいこん はくさい ★あおねぎ	826	27.6
6・金	麦ごはん 牛乳 大根カレー ブロッコリーサラダ ミニデザート	 ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナ	おぎごはん あぶら はちみつ バター こおぎこ ★こめこ ごま さとう とうにゅうプリン	にんにく つちしょうが ★だいこん たまねぎ ★にんじん りんご キャベツ ブロッコリー コーン	869	27.3
9・月	ごはん 牛乳 おでん 白菜の甘酢和え	 ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ こんぶ ★けずりぶし	★ごはん こんにゃく さとう ごま	★にんじん ★だいこん はくさい ★こまつな	690	25.1
10・火	ごはん 牛乳 ホッケの唐揚げ 野菜豆 大根のみそ汁	 ぎゅうにゅう ホッケ だいず ちくわ ★けずりぶし わかめ みそ にぼし	★ごはん ★こめこ あぶら さとう ふ	★にんじん ごぼう ★たけのこ ★だいこん たまねぎ ★あおねぎ	714	28.0
11・水	鶏釜めし 牛乳 ツナとビーフンの和え物 ふわふわ卵スープ	 ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし ハム たまご にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ビーファン ごま ごまあぶら かたくりこ	しめじ ごぼう ★にんじん さんどもめ キャベツ ★みずな たまねぎ ★あおねぎ	677	27.3
12・木	<日本の味巡り＝長崎県> ごはん 牛乳 揚げ餃子 浦上そばろ 具雑煮	 ぎゅうにゅう ぎょうざ ★ぶたにく ★けずりぶし ささみ かまぼこ はなかつお	★ごはん あぶら こんにゃく さとう しらたまもち	ごぼう ★にんじん もやし はくさい ★だいこん ★みずな	797	27.9
13・金	ごはん 牛乳 和風マーボー こんにゃくサラダ ふりかけ	 ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ★けずりぶし ツナ ふりかけ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ こんにゃく ごまあぶら ごま	たまねぎ ★にんじん つちしょうが キャベツ ★こまつな チンゲンツァイ	769	33.3

◎ 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。

魚は、骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



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
16・月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 中華和え	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ やきぶた	★ごはん あぶら こんにやく ふ さとう ごまあぶら ごま	えのきたけ たまねぎ ★にんじん ★あおねぎ ★みずな はくさい	746	31.3
17・火	<南丹ふれあい給食・冬至献立> ごはん 牛乳 サワラの幽庵揚げ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう サワラ ★ぶたにく くきわかめ ★けずりぶし きざみあぶらあげ にぼし みそ	★ごはん ★こめこ あぶら さとう かたくりここんにやく ごま	ゆず れんこん ごぼう ★にんじん さんどまめ かぼちゃ たまねぎ ★あおねぎ	812	31.4
18・水	<お誕生月給食> セレクト揚げパン 牛乳 レモンサラダ ウィンナーと野菜のスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ウインナー	コッペパン さとう あぶら コンスターチ さとう じゃがいも	キャベツ ★みずな ★にんじん レモンじる たまねぎ チンゲンツァイ	800	28.5
19・木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン パスタサラダ 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん さとう マカロニ	たまねぎ ★にんじん キャベツ ★みずな ★だいこん はくさい ★あおねぎ	744	31.6
20・金	<お楽しみ給食・給食終了> 麦ごはん 牛乳 プルコギ丼 ワンタンスープ お楽しみデザート	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ハム ★けずりぶし はなかつお	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ワンタン サンタさんのさんしょくデザート	★にんじん つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★こまつな ピーマン はくさい ★あおねぎ	842	26.3

◎ 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。

魚は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

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)豚肉(日吉)焼き豆腐(亀岡市)はたけしめじ(京丹波町)上新粉・たけのこ・サワラ(京都府)鶏肉(京都府・宮崎県・兵庫県)金時豆・大豆・玉ねぎ・じゃがいも・ブロッコリー・ホッケ(北海道)ごぼう(北海道・青森県)土しょうが・ピーマン(高知県)にんにく(青森県)白菜・キャベツ・えのきたけ(長野県)チンゲンツァイ(長野県・静岡県)れんこん(徳島県)卵(島根県・鹿児島県・香川県)タラ(アメリカ)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・熊本県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)

※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。

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくらう</p>	<p>を(お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	