１２月　献立表

令和４年度
京田辺市学校給食委員会

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
１ 木	牛乳 ごはん わかさぎの更紗揚げ 菊菜のごまあえ 沢煮椀	ぎゅうにゅう,わかさぎ,ぶたにく	こめ,かたくりこ,あぶら,ごま,さとう	しょうが,もやし,しゅんぎく(きくな),にんじん,たまねぎ,えのきたけ,みつば	しょうゆ,さけ,しお,だしかつお,カレーこ	599 kcal 23.7 g
２ 金	牛乳 小型パン ミートスパゲティ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,ぶたにく,チーズ,ゼラチン,とりにく	こがたパン,スパゲティ,あぶら	たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム(水煮),グリンピース,ホールコーン,キャベツ,チンゲンサイ	しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,とりがらスープ	632 kcal 26.4 g
５ 月	牛乳 親子丼 白菜の浅漬け みかん	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,かまぼこ	こめ,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ,はくさい,しょうが,みかん	しょうゆ,さけ,みりん，だしかつお,しお	634 kcal 24.6 g
６ 火	牛乳 ごはん 豆腐チゲ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,ロースハム	こめ,あぶら,ごまあぶら,りょくとうはるさめ,さとう	にんじん,しろねぎ,えのきたけ,にら,はくさいキムチ,キャベツ	しょうゆ,しお,こしょう,とりがらスープ,す	630 kcal 24.6 g
７ 水	牛乳 ごはん おでん 小松菜とコーンのあえもの	ぎゅうにゅう,がんもどき,あげボール,うずらたまご(水煮),こんぶまき	こめ,さとう,オリーブオイル	だいこん,こんにゃく,ホールコーン,こまつな	みりん,しょうゆ,だしかつお,こしょう,しお,す	621 kcal 22.7 g
８ 木	**≪まるごときょうとの日献立≫** 牛乳 ごはん はまちとれんこんの甘辛あえ えびいもの豚汁	ぎゅうにゅう,はまち,ぶたにく,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,えびいも	れんこん,だいこん,にんじん,あおねぎ	しょうゆ,さけ,みりん，だしじゃこ	732 kcal 28.2 g
９ 金	**≪お楽しみ献立≫** 牛乳 うずまきバターパン フライドチキン 野菜スープ お楽しみデザート	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	バターパン,かたくりこ,あぶら,おたのしみデザート	レモンかじゅう,こまつな,キャベツ,にんじん,たまねぎ	しお,こしょう,オールスパイス,しょうゆ,とりがらスープ	754 kcal 24.8 g
１０ 木	牛乳 ごはん ほっけのから揚げ わかめのみそ汁 三色おひたし	ぎゅうにゅう,ほっけ,あぶらあげ,とうふ,わかめ,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,あおねぎ,ほうれんそう,はくさい,にんじん	さけ,だしじゃこ,しょうゆ	661 kcal 26.3 g
１２ 月	牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 ひじきの煮物	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,あぶらあげ,ひじき,ぶたにく,さつまあげ	こめ,あぶら,ごまあぶら,じゃがいも,さとう	はくさい,にんじん,だいこん,しめじ,しろねぎ,しょうが,にんにく,さやいんげん	さけ,みりん,しょうゆ,しお,だしかつお	634 kcal 24.6 g
１３ 火	牛乳 ごはん ほっけのから揚げ わかめのみそ汁 三色おひたし	ぎゅうにゅう,ほっけ,あぶらあげ,とうふ,わかめ,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,あおねぎ,ほうれんそう,はくさい,にんじん	さけ,だしじゃこ,しょうゆ	661 kcal 26.3 g
１４ 水	**≪いい歯の日献立≫** 牛乳 麦入りごはん カミカミカレー 貝柱のサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,スキムミルク,チーズ,ほたてかいばしらフレーク	こめ,おおむぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,はちみつ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,りんご,キャベツ,ホールコーン	しお,こしょう,ワイン,カレーこ,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,ガーリックパウダー,オールスパイス,とりがらスープ,す	683 kcal 22.3 g
１５ 木	**≪食育の日献立≫** 牛乳 お茶っぱチャーハン チンゲン菜の中華風スープ 揚げ春巻き	ぎゅうにゅう,やきぶた,とりにく,はるまき	こめ,ごまあぶら,あぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,てんちゃ,キャベツ,しめじ,チンゲンサイ	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ	680 kcal 19.8 g
１６ 金	**≪冬至献立≫** 牛乳 ゆかりごはん みそ煮こみうどん こかぶの柚子香あえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,みそ	こめ,うどん,あぶら,さとう	だいこん,かぼちゃ,にんじん,はくさい,あおねぎ,ほししいたけ,こかぶ,ゆず	ゆかりごはんのもと,しょうゆ,だしかつお,だしこんぶ,す,しお	603 kcal 20.8 g

☆　行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

☆今月の献立について☆

今年の冬至は、12月22日(木)です。

８日（木）まるごときょうとの日献立・・・ごはん、はまちとれんこんの甘辛あえ、えびいもの豚汁
９日（金）お楽しみ献立・・・・・・・・・うずまきバターパン、フライドチキン、お楽しみデザート
１４日（水）いい歯の日献立・・・・・・・・カミカミカレー
１５日（木）食育の日献立・・・・・・・・・お茶っぱチャーハン
１６日（金）冬至献立・・・・・・・・・・・みそ煮込みうどん、こかぶの柚子香あえ
※「ん」のつく食べ物（うどん、にんじん、だいこん、なんきん(かぼちゃ)）が入っています。

☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「えびいも」「こかぶ」「かぼちゃ」「キャベツ」「小松菜」「春菊(菊菜)」「大根」「チンゲン菜」「青ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「れんこん」は、京田辺市産のものを使う予定です。

【保護者の皆様へ】　給食費への補助金について

市では、今般のコロナ禍における原油高騰・物価高騰により学校給食食材も価格が高騰する中、保護者の給食費負担を軽減するため、国の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、給食費１食あたり約１８円の補助を行いました。今年度（令和４年度）は保護者の皆様から集められる給食費１食あたり２４５円に１８円を加えた２６３円で食材調達を行っています。

☆8日「まるごときょうとの日献立」について☆

「まるごときょうとの日献立」とは、使用する農林水産物をすべて京都府産のものに限定した献立です。
また、以下のとおり京都府の中でもできるだけ京田辺市産のものを使う予定です。

・ごはん→米は京田辺市産

・はまちとれんこんの甘辛あえ→れんこんは京田辺市産
はまちは京都府産

・えびいもの豚汁→えびいも、大根、人参、青ねぎは京田辺市産
豚肉は京都府産

３学期は１月１２日（木）から給食が始まります。

ぎょくろマン

★季節のかおり★