

12月献立表

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
2月	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ 白菜スープ みかん	ぎゅうにゅう,ハンバーグ, とりにく	こめ,さとう,かたくりこ	はくさい,えのきたけ,ほう れんそう,みかん	トマトケチャップ,ウス ターソース,みりん,しお, こしょう,しょうゆ,とりが らスープ	630 kcal 23.1 g
3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,ささみフレーク	こめ,あぶら,ごまあぶら, りよくとうはるさめ,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	612 kcal 25.3 g
4水	牛乳 ごはん さわらの甘酢かけ けんちん汁	ぎゅうにゅう,さわら,あぶ らあげ,とうふ	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,ごまあぶら	こんにゃく,にんじん,ほし しいたけ,こまつな,しろ ねぎ	しお,さけ,す,しょうゆ,だ しかつお	636 kcal 26.1 g
5木	《まるごときょうとの日献立》 牛乳 麦入りキャロットライス えび芋のクリームシチュー 大根サラダ	ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,おおむぎ,あぶら,え びいも,なまクリーム,こめ こ	にんじん,はくさい,こまつ な,だいこん,みずな	さけ,しお,とりがらスー プ,こしょう,わふうドレ ッシング	599 kcal 21.9 g
6金	牛乳 小型パン ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,チーズ,ゼラチ ン	こがたパン,スパゲティ, あぶら,オリーブオイル,さ とう	たまねぎ,にんじん,セロ リー,マッシュルーム(水 煮),グリーンピース,ホール コーン,キャベツ,ブロッコ リー	しお,こしょう,トマトケ チャップ,ウスターソース, す	584 kcal 24.2 g
9月	牛乳 ピビンバ トックスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,と りにく,わかめ	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,ごま,トック	にんにく,あおねぎ,ほう れんそう,だいこん,にん じん,しょうが,たまねぎ	しょうゆ,す,とりがらスー プ	642 kcal 26.0 g
10火	牛乳 ごはん ほっけの唐揚げ 豆腐のみそ汁 菊菜のごま和え	ぎゅうにゅう,ほっけ,とう ふ,あぶらあげ,いっきゅ うみそ	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,にんじん,たまねぎ,あ おねぎ	さけ,しょうゆ,だしじゃこ	647 kcal 26.6 g
11水	牛乳 コーンライス 鶏肉のトマト煮 米粉マカロニのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう,こめこマカロニ,ノ ンエッグマヨネーズ	ホールコーン,にんにく, たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム(水煮),さや いんげん,トマト(水煮),ト マトピューレ,キャベツ	さけ,しお,とりがらスー プ,こしょう,ワイン,トマ トケチャップ,バジルこ	691 kcal 26.3 g

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
12木	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	609 kcal 24.9 g
13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 キャベツのスープ お楽しみデザート	ぎゅうにゅう,とりにく,ウイ ンナー	バターうずまきパン,かた くりこ,あぶら,おたのしみ デザート	にんじん,キャベツ,チン ゲンサイ	しお,こしょう,さけ,オー ルスパイス,ガーリックパ ウダー,ジンジャーパウ ダー,しょうゆ,とりがら スープ	742 kcal 27.0 g
16月	牛乳 ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あ つあげ,かつおぶし	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう	にんじん,たまねぎ,さや いんげん,こまつな,はく さい	みりん,しお,しょうゆ,だ しかつお	596 kcal 23.3 g
17火	牛乳 麦入りごはん 冬野菜のカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ス キムミルク,チーズ,ツナ	こめ,おおむぎ,あぶら,さ といも,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,レモ ンかじゅう	しお,こしょう,ワイン,カ レーコ,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, オールのスパイス,とりがら スープ,す	676 kcal 25.5 g
18水	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん マーボー春雨 大豆もやしと切干し大根の ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,い か,ちくわ	こめ,あぶら,さとう,りよ くとうはるさめ,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじ ん,キャベツ,あおねぎ,だ いずもやし,きりぼしだい こん,こまつな	さけ,しょうゆ,オイスター ソース,す	616 kcal 24.3 g
19木	《食育の日献立》 牛乳 お茶っぱチャーハン チンゲンサイの中華風スープ 揚げ春巻き	ぎゅうにゅう,やきぶた,と りにく	こめ,ごまあぶら,はるま き,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	677 kcal 21.2 g
20金	《冬至献立》 牛乳 ゆかりごはん 味噌煮込みうどん 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,しょうゆ,だし かつお,だしこんぶ,す,しお	588 kcal 21.6 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。

☆5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。

- ・麦入りキャロットライス → 米、にんじんは京田辺市産
- ・えび芋のクリームシチュー → 鶏肉は京都府産、えび芋、白菜、小松菜は京田辺市産
- ・大根サラダ → 大根、サラダ用水菜は京田辺市産



★季節のかおり★



【保護者の皆様へ】 物価高騰に伴う学校給食費への補助について
物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、安全安心で質の高い給食を安定的に提供するため、4月から学校給食費を290円に改定しました。令和6年度は、引き続き保護者徴収額を245円に据え置きし、学校給食費290円との差額45円は市が補助します。

☆今月の献立について☆

5日(木) まるごときょうとの日献立・・・麦入りキャロットライス、えび芋のクリームシチュー、大根サラダ
13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
18日(水) いい歯の日献立・・・大豆もやしと切り干し大根のナムル
19日(木) 食育の日献立・・・お茶っぱチャーハン
20日(金) 冬至献立・・・味噌煮込みうどん、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。

今年の冬至は、
12月21日(土)です。

☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「里芋」「えび芋」「こかぶ」「キャベツ」「サラダ用水菜」「小松菜」「春菊」「大根」「にんじん」「青ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「ゆず」「一休みそ」は、京田辺市産を使用する予定です。

★給食レシピ紹介★

QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。
ご家庭でも作ってみて下さい。



3学期は
1月8日(水)から
給食が始まります。



ぎょくろマン