



12月

献立表



令和4年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立三山木小学校

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,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,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,とりからスープ	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,とりから 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 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 うすまきバターパン 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,とりからスープ	754 kcal 24.8 g

☆今月の献立について☆

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・・・うすまきバターパン、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。

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 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 からスープ,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,とりからスープ	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。

☆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★

