

# 12月献立表

《給食目標》

寒さに負けないからだをつくろう

朝来市学校給食センター  
☎ 672-2801

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	3日	4日	5日	6日
米粉丸パン 牛乳 ミンチカツ 水菜といかのマリネ ポトフ	<b>【梁瀬中 希望献立】</b> 岩津ねぎと牛肉のごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ハリハリ漬け フルーツ和え 根菜汁	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ハリハリ漬け 豚すきやき煮	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	<b>【かみかみデー】</b> コウノトリ米ごはん 牛乳 鱚のパン粉焼き ごぼうサラダ かき玉汁 
9日	10日	11日	12日	13日
コッペパン 牛乳 ホキのレモンソース アーモンド和え 里いものクリーム煮	<b>【糸井小 希望献立】</b> ごはん 牛乳 焼き餃子 キャベツの昆布和え みそラーメン りんご	ゆかりごはん 牛乳 五目玉子焼き 豆と茎わかめのサラダ ちゃんこ汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 炒り卵の花 白菜のみそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜のごま和え 大根と厚揚げのうま煮 みかん
16日	17日	18日	19日	20日
コッペパン 牛乳 煮込みハンバーグ 丹波黒のうまみたっぷり コロコロサラダ 白菜のスープ煮	<b>【クリスマス献立】</b> 小麦ごはん 牛乳 チキンカレー 花野菜サラダ りんごのケーキ 	ごはん 牛乳 鱈フライ もやしののり和え 里いものみそ汁	<b>【チャオりんデー】</b> コウノトリ米ごはん 牛乳 豚肉と岩津ねぎのみそ炒め 大根のごま酢和え 豆腐のすまし汁 	<b>【冬至献立】</b> ごはん 牛乳 鱈の玉ねぎソース ゆずの香和え 冬至汁 
23日	<div style="text-align: center;"> <p>給食メニューコンテスト</p> <p>「アイデア賞」受賞メニューが登場!</p> <p>和田山中学校3年 齊藤 綾乃さんが考えてくれた「丹波黒のうまみたっぷりコロコロサラダ」が12月16日(月)の給食に登場します。</p> <p>お楽しみに☺</p> </div>			
ピザトースト 牛乳 野菜のごまドレッシング 豆乳スープ つぶつぶみかんゼリー				

## 今日からスタート! おいしく減塩♪

塩分(ナトリウム)は生きていくうえで欠かせないものですが、現代の日本人の生活では塩分のとりすぎが問題となっています。塩分をとりすぎると、高血圧といった生活習慣病にかかりやすくなり、健康に悪い影響を与えます。そのため、おうちでも少しずつ減塩に取り組んでいくことが大切です。

今すぐできる!  
減塩のコツ♪



調味料を  
かけすぎない



ラーメンや  
うどんの汁は  
残す

### おいしく減塩できるおすすめメニュー

・鶏肉のスタミナ焼き  
(12月13日の給食に登場します)



・キャベツとこんぶのサラダ



朝来市学校給食センター 減塩 検索



レシピ動画公開中! 減塩にチャレンジしてみましょう♪