



# 1月 よていこんだて表



城陽市立学校給食センター 幼稚園

1月18日(水)				1月25日(水)			
きなこ揚げパン ラビオリのトマト煮 ブロッコリーとしらすのサラダ				ごはん 赤こんにやく入りおでん 小松菜のごま和え			
食品名 1人分量				食品名 1人分量			
(黄) 小型パン	1	こ		(黄) 精白米	65	g	
(赤) きな粉	3	g		(赤) 鶏肉	20	g	
(黄) 三温糖	3.2	g		(赤) 揚げボール	13	g	
焼き塩	0.02	g		(緑) 大根	47	g	
(黄) 米油(揚げ油)	3	g		(緑) 人参	17	g	
(赤) 鶏肉	17	g		(赤) 赤こんにやく	16	g	
(赤) ショルダーベーコン	9	g		(赤) キャロットミニがんも	10	g	
(緑) 玉ねぎ	34	g		濃口しょうゆ	2.4	g	
(緑) 人参	13	g		淡口しょうゆ	2.4	g	
(黄) ラビオリ	21	g		(黄) 三温糖	1.7	g	
(緑) パセリ	0	g		削り節	1	g	
(緑) トマト水煮	10	g		水	34	g	
トマトケチャップ	6.8	g		(緑) こまつな	10	g	
トマトピューレ	4.3	g		(緑) キャベツ	21	g	
(黄) 小麦粉(焙煎)	0.8	g		(緑) 人参	4	g	
ウスターソース	1	g		(黄) 白いりごま	0.5	g	
冷凍ブイヨン(チキ)	5	g		(黄) 白すりごま	0.5	g	
塩	0.1	g		(黄) 上白糖	0.3	g	
こしょう	0.02	g		(黄) 濃口しょうゆ	1.5	g	
水	43	g					
(緑) ブロッコリー	17	g					
(緑) 人参	9	g					
(赤) ちりめんじゃこ	4	g					
(緑) (冷)ホールコーン	4	g					
酢	1.1	g					
(緑) レモン汁	0.5	g					
塩	0.1	g					
こしょう	0.01	g					
(黄) 三温糖	0.4	g					
濃口しょうゆ	1.7	g					
(黄) オリーブオイル	0.9	g					

新メニュー

城陽市のキャベツ・人参・大根を使用!

日本味めぐり・滋賀県



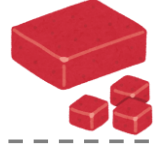
学校給食のはじまり



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。給食の歴史を知りましょう。

赤こんにやくは、滋賀県近江八幡市の特産物のひとつです。こんにやくといえば、灰色や白色のものが多く食べられていますが、赤こんにやくはその名の通り、鮮やかな赤色をしています。赤こんにやくの歴史は古く、織田信長が派手好きだったことから、こんにやくを赤色にしたのが始まりと言われています。

おでんなどの煮物はもちろん、和え物やさしみこんにやくなどでも食べられています。



今年(とし)はうさぎ(うさぎ)年(とし)



うさぎ(うさぎ)のように野菜(やさい)をモリモリ(もりもり)食べよう!



冬の野菜(ふゆのやさい)は甘い(あま)い!?

冬(ふゆ)が旬(しゅん)の野菜(やさい)は、寒(さむ)さで凍(こ)らないよう(やさいぼう)、細(さいぼう)胞(ぼう)に「糖(とう)」を蓄(たくわ)えるため(あま)に甘(あま)く感じ(かん)じます。また、雪(ゆき)がた(な)くさん降(ふ)る地域(ちいき)では、「越(えつ)冬(とう)野菜(やさい)」といっ(あま)て、秋(あき)に収(しゆ)穫(かく)する野菜(やさい)をそのま(ま)埋(う)めてお(お)き、雪(ゆき)の中(なか)で保(ほ)存(ぞん)する方(か)法(ぽう)があります。寒(さむ)さで野菜(やさい)の甘(あま)味(あじ)やうま味(あじ)が増(あ)して、よ(よ)りおい(おい)しくな(な)るそう(そう)です。冬(ふゆ)なら(ら)で(は)は野菜(やさい)の甘(あま)味(あじ)、ぜ(ぜ)い味(あじ)わ(わ)って(て)みて(て)くだ(くだ)さい。