



正しい姿勢で食べているかな？  
チェックしよう！



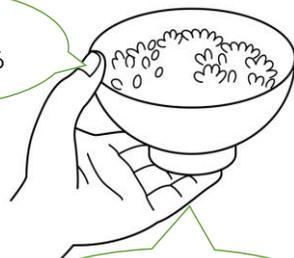
食器を  
持とう！

イスにもたれず  
背中まっすぐ！

両足を床に  
つけよう！

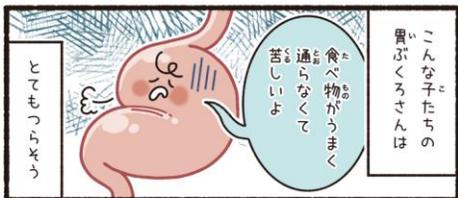
お茶碗は正しく持てているかな？  
チェックしよう！

親指を碗の  
ふちにかける



他の指はそろえて  
底にあてる

こんな子いるかな？



正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。

食事の仕方がキレイな人は  
かっこいいですね！ 意識してみましょ！

12月1日(木)			12月2日(金)		
ひじきごはん 牛乳 冬野菜のみそ汁 かぶのそぼろ煮			ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 ハタハタの唐揚げ		
城陽市の大根を使用！			城陽市の白菜を使用！		
食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	90 g		(黄) 精白米	100 g	
ひじきご飯の素	28.6 g		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 鶏つくね	42 g	
(赤) 油揚げ	12 g		(黄) 色紙切こんにやく	18 g	
(黄) 里芋	36 g		(赤) 焼き豆腐	30 g	
(緑) 人参	12 g		(緑) 人参	18 g	
(緑) 大根	30 g		(緑) 大根	48 g	
(緑) 春菊	6 g		(緑) 白菜	36 g	
(赤) 中辛みそ	8.4 g		(緑) 春菊	6 g	
(赤) こうじみそ	1.7 g		(黄) 三温糖	0.6 g	
煮干	3 g		塩	0.1 g	
水	114 g		濃口しょうゆ	2.6 g	
(緑) かぶ	78 g		淡口しょうゆ	2.6 g	
(赤) 鶏肉ミンチ	20 g		削り節	2.4 g	
(緑) しょうが	0.7 g		水	48 g	
(緑) 青ねぎ	2.4 g		(赤) ハタハタ粉付き (15g)	2 尾	
(黄) 三温糖	0.9 g		(黄) 米油(揚げ油)	3 g	
淡口しょうゆ	3.3 g				
削り節	1 g				
水	26 g				
(黄) でんぷん	1.2 g				



ハタハタ

秋田県の県魚です。「雷魚(かみなりうお)」と呼ばれることもあります。雷鳴がとどろくような天気のとときにとれるので、この名前がついたそうです。しっかりとんで、骨ごと食べましょう！



栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	615	25.2	16.5		662	26.4	18.9

12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9日(金)		
黒糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮 チキンカツのトマトソースかけ			ごはん 牛乳 マーボー大根 香味和え			麦ごはん 牛乳 さつまいもスープ ポークプルコギ丼			ごはん 牛乳 かす汁 にしの生姜煮 うんしゅうみかん			ごはん 牛乳 筑前煮 あっさり漬け		
城陽市の白菜を使用！						城陽市の寺田いもを使用！			城陽市の大根を使用！			城陽市の白菜を使用！		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 黒糖パン	1 こ		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 麦	10 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) ショルダーベーコン	18 g		(赤) 豚肉ミンチ	19 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 油揚げ	8 g		(赤) 鶏肉	36 g	
(赤) 鶏肉	23 g		(緑) 大根	63 g		(黄) さつまいも	36 g		(赤) 豚肉スライス	12 g		(赤) 揚げボール	36 g	
(緑) 人参	19 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	38 g		(緑) 玉ねぎ	36 g		(緑) 人参	16 g		(緑) 人参	25 g	
(緑) 玉ねぎ	50 g		(緑) 人参	25 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 大根	30 g		(緑) たけのこ水煮	25 g	
(緑) 白菜	69 g		(緑) 玉ねぎ	25 g		(赤) ショルダーベーコン	12 g		(黄) 里芋	24 g		(緑) ごぼう	31 g	
(黄) バター	3.8 g		(緑) たけのこ水煮	19 g		冷凍パイオン(特)	7.2 g		(黄) 色紙切こんにやく	10 g		(黄) サイコロこんにやく(大)	31 g	
(黄) 小麦粉(焙煎)	3.8 g		(緑) (冷) グリンピース	5 g		濃口しょうゆ	1.2 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) (冷) 三度豆カット	8.8 g	
(赤) 脱脂粉乳	3.8 g		(緑) おろしにんにく	0.6 g		淡口しょうゆ	2.4 g		(赤) 中辛みそ	9.4 g		(黄) 三温糖	1.8 g	
塩	0.4 g		トウバンジャン	0.08 g		塩	0.3 g		酒かすペースト	8.4 g		みりん	1.3 g	
こしょう	0.03 g		酒	1.3 g		こしょう	0.02 g		削り節	3 g		濃口しょうゆ	3.4 g	
白ワイン	1.3 g		(赤) 赤みそ	6.3 g		水	120 g		水	120 g		淡口しょうゆ	3.8 g	
(黄) 生クリーム	3.8 g		(黄) 三温糖	2.5 g		(赤) 豚肉スライス	36 g		(赤) にしの生姜煮 (50g)	1 こ		削り節	2.5 g	
冷凍パイオン(特)	7.5 g		淡口しょうゆ	5 g		(緑) おろしにんにく	0.2 g		(緑) うんしゅうみかん	1 こ		水	44 g	
水	50 g		オイスターソース	0.6 g		(緑) しょうが	0.5 g					(緑) 白菜	48 g	
(赤) チキンカツ(60g)	1 こ		冷凍パイオン(特)	6.3 g		(緑) 玉ねぎ	39 g					(緑) 人参	12 g	
(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(黄) でんぷん	1.9 g		(緑) キャベツ	39 g					(赤) 塩昆布	2.4 g	
(緑) マッシュルーム	3.1 g		水	38 g		(緑) 緑豆もやし	18 g					みりん	1.2 g	
(緑) トマト水煮	15.6 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g		(緑) 青ねぎ	5 g					淡口しょうゆ	1 g	
(緑) おろしにんにく	0.08 g		(緑) こまつな	20 g		(黄) 三温糖	2.3 g							
(黄) オリーブオイル	0.2 g		(緑) 緑豆もやし	36 g		濃口しょうゆ	3.1 g							
トマトケチャップ	2.5 g		(緑) 人参	10 g		(赤) 赤みそ	5.5 g							
(黄) 三温糖	0.4 g		(黄) 上白糖	1.3 g		アップルソース	2.6 g							
ウスターソース	0.5 g		淡口しょうゆ	1.3 g		(黄) 白いりごま	1.8 g							
赤ワイン	0.6 g		塩	0.1 g		トウバンジャン	0.03 g							
冷凍パイオン(特)	0.6 g		酢	1.8 g		(黄) プチドリップ	0.4 g							
塩	0.04 g		(黄) ごま油	0.8 g										
こしょう	0.01 g		(黄) 白すりごま	0.9 g										
			(黄) 白いりごま	0.7 g										



にしん

かつては北海道で大量にとれた魚です。一時は100万トン近い漁獲量がありましたが、その後激減し、今では人工的に漁獲量を増やす試みが行われています。年末年始に欠かせない食材でもあります。おせち料理の「数の子」はにしの卵です。京都では「にしんそば」を大晦日の年越しそばとして食べます。



栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)												
	912	39.5	33.5		675	26.6	18.7		679	26.9	15.8		738	30.3	20.2



# 12月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

12月12日(月)				12月13日(火)				12月14日(水)				12月15日(木)				12月16日(金)			
味付けパン 牛乳 ポークビーンズ れんこんサラダ				ごはん 牛乳 みそワタンスープ プリプリ中華炒め <b>城陽市のキャベツを使用!</b>				ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜と大根のおひたし <b>城陽市の大根を使用!</b>				ごはん 牛乳 のっぺい汁 鮭の野菜あんかけ 納豆 <b>NEW!</b> <b>城陽市の大根・人参を使用!</b>				ごはん 牛乳 おでん 小松菜のおかかマヨサラダ <b>城陽市の大根を使用!</b>			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量				
(黄)味付けパン	1こ	(黄)精白米	100g	(黄)精白米	100g	(黄)精白米	100g	(黄)精白米	100g	(黄)精白米	100g	(黄)精白米	100g	(黄)精白米	100g				
(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本				
(赤)大豆(ドライパック)	36g	(黄)ワタンスープ	6g	(赤)牛肉スライス	35g	(赤)鶏肉	17g	(赤)鶏肉	29g	(赤)揚げボール	18g	(赤)鶏肉	29g	(赤)揚げボール	18g				
(赤)豚肉スライス	23g	(赤)鶏肉	12g	(黄)じゃが芋	75g	(赤)豆腐	18g	(赤)揚げる	18g	(赤)大根	66g	(赤)揚げる	18g	(赤)大根	66g				
(緑)人参	24g	(緑)人参	12g	(緑)玉ねぎ	75g	(緑)人参	12g	(緑)人参	18g	(緑)大根	66g	(緑)人参	18g	(緑)大根	66g				
(黄)じゃが芋	36g	(緑)キャベツ	24g	(黄)突きこんにやく	38g	(緑)人参	12g	(黄)人参	18g	(黄)人参	18g	(黄)人参	18g	(黄)人参	18g				
(緑)玉ねぎ	60g	(緑)緑豆もやし	18g	(緑)人参	25g	(赤)油揚げ	6g	(赤)油揚げ	6g	(赤)油揚げ	6g	(赤)油揚げ	6g	(赤)油揚げ	6g				
(黄)三温糖	1.1g	(緑)(冷)ホールコーン	7.2g	(緑)(冷)三度豆カット	6g	(赤)淡口しょうゆ	6g	(赤)淡口しょうゆ	6g	(赤)淡口しょうゆ	6g	(赤)淡口しょうゆ	6g	(赤)淡口しょうゆ	6g				
濃口しょうゆ	2.8g	(緑)春菊	6g	(黄)三温糖	3g	(赤)濃口しょうゆ	5.4g	(赤)濃口しょうゆ	5.4g	(赤)濃口しょうゆ	5.4g	(赤)濃口しょうゆ	5.4g	(赤)濃口しょうゆ	5.4g				
トマトケチャップ	11g	(赤)中辛みそ	9.6g	(赤)濃口しょうゆ	5.4g	(赤)淡口しょうゆ	2g	(赤)淡口しょうゆ	2g	(赤)淡口しょうゆ	2g	(赤)淡口しょうゆ	2g	(赤)淡口しょうゆ	2g				
ウスターソース	2.8g	(赤)白みそ	0.4g	(赤)酒	1g	(赤)酒	1g	(赤)酒	1g	(赤)酒	1g	(赤)酒	1g	(赤)酒	1g				
赤ワイン	0.7g	(赤)冷凍ブイヨン(特)	8.4g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
塩	0.2g	(赤)豚肉スライス	26g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
こしょう	0.02g	(赤)切りいか	20g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
オールスパイス	0.02g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
冷凍ブイヨン(特)	4.8g	(赤)うずら卵水煮	26g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
水	36g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
(赤)ボンレスハムスライス	6g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
(赤)れんこん	30g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
(赤)人参	18g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
(黄)白いきりごま	1.2g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
(黄)三温糖	0.4g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
濃口しょうゆ	0.6g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
淡口しょうゆ	0.7g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
(黄)ノンエッグマヨネーズ	8.4g	(赤)人参	16g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g	(赤)水	38g				
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)				
	840	32.4	29.4		673	31.7	17.6		665	24.1	14.8		796	39	25.7				

12月19日(月)				12月20日(火)				12月21日(水)				12月22日(木)			
コッペパン 牛乳 冬野菜のブラウンシチュー シャキシャキツナサラダ <b>城陽市の白菜・大根・キャベツを使用!</b>				わかめごはん(減量) 牛乳 ほうとう 鱈の幽庵だれ <b>日本味めぐり・山梨県</b>				ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツミックス(ゼリー) <b>城陽市の人参を使用!</b>				キャロットピラフ 牛乳 野菜スープ ローストチキン クリスマスデザート <b>城陽市の人参を使用!</b>			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄)コッペパン	1こ	(黄)精白米	90g	(黄)アルファ化米	85g	(黄)精白米	90g	(黄)精白米	90g	(黄)精白米	90g	(黄)精白米	90g	(黄)精白米	90g
(赤)牛乳	1本	(赤)たきこみわかめ	1.7g	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本	(赤)牛乳	1本
(赤)豚肉スライス	24g	(赤)牛乳	1本	(赤)鶏肉	35g	(赤)鶏肉	35g	(赤)鶏肉	35g	(赤)鶏肉	35g	(赤)鶏肉	35g	(赤)鶏肉	35g
(赤)白菜	36g	(赤)ほうとう	56g	塩	0.06g	塩	0.06g	塩	0.06g	塩	0.06g	塩	0.06g	塩	0.06g
(赤)玉ねぎ	48g	(赤)豚肉スライス	23g	こしょう	0.01g	こしょう	0.01g	こしょう	0.01g	こしょう	0.01g	こしょう	0.01g	こしょう	0.01g
(赤)人参	14.4g	(赤)かぼちゃ	24g	カレー粉	0.2g	カレー粉	0.2g	カレー粉	0.2g	カレー粉	0.2g	カレー粉	0.2g	カレー粉	0.2g
(赤)大根	36g	(赤)玉ねぎ	24g	ローレル	0.04g	ローレル	0.04g	ローレル	0.04g	ローレル	0.04g	ローレル	0.04g	ローレル	0.04g
塩	0.1g	(赤)しめじ	6g	(赤)セロリ	6g	(赤)セロリ	6g	(赤)セロリ	6g	(赤)セロリ	6g	(赤)セロリ	6g	(赤)セロリ	6g
こしょう	0.02g	(赤)春菊	6g	(赤)しょうが	0.6g	(赤)しょうが	0.6g	(赤)しょうが	0.6g	(赤)しょうが	0.6g	(赤)しょうが	0.6g	(赤)しょうが	0.6g
赤ワイン	1g	(赤)淡口しょうゆ	2.4g	(赤)おろしにんにく	0.4g	(赤)おろしにんにく	0.4g	(赤)おろしにんにく	0.4g	(赤)おろしにんにく	0.4g	(赤)おろしにんにく	0.4g	(赤)おろしにんにく	0.4g
ハヤシフレーク	14.4g	(赤)中辛みそ	7.2g	(赤)人参	24g	(赤)人参	24g	(赤)人参	24g	(赤)人参	24g	(赤)人参	24g	(赤)人参	24g
トマトピューレ	3g	(赤)みりん	0.7g	(黄)じゃが芋	48g	(黄)じゃが芋	48g	(黄)じゃが芋	48g	(黄)じゃが芋	48g	(黄)じゃが芋	48g	(黄)じゃが芋	48g
トマトケチャップ	2g	(赤)削り節	2.6g	(赤)玉ねぎ	48g	(赤)玉ねぎ	48g	(赤)玉ねぎ	48g	(赤)玉ねぎ	48g	(赤)玉ねぎ	48g	(赤)玉ねぎ	48g
水	70g	(赤)水	102g	(赤)水	102g	(赤)水	102g	(赤)水	102g	(赤)水	102g	(赤)水	102g	(赤)水	102g
(赤)ツナ(ノンオイル)	14g	(赤)粉付き鱈(60g)	1切	アレルギーフリーカレーフレーク	18.6g	アレルギーフリーカレーフレーク	18.6g	アレルギーフリーカレーフレーク	18.6g	アレルギーフリーカレーフレーク	18.6g	アレルギーフリーカレーフレーク	18.6g	アレルギーフリーカレーフレーク	18.6g
(赤)人参	4g	(赤)米油(揚げ油)	6g	トマトケチャップ	1.2g	トマトケチャップ	1.2g	トマトケチャップ	1.2g	トマトケチャップ	1.2g	トマトケチャップ	1.2g	トマトケチャップ	1.2g
(赤)玉ねぎ	8g	(赤)みりん	1.2g	ガラムマサラ	0.02g	ガラムマサラ	0.02g	ガラムマサラ	0.02g	ガラムマサラ	0.02g	ガラムマサラ	0.02g	ガラムマサラ	0.02g
(赤)みずな	8g	(黄)三温糖	1.2g	ウスターソース	1.3g	ウスターソース	1.3g	ウスターソース	1.3g	ウスターソース	1.3g	ウスターソース	1.3g	ウスターソース	1.3g
(赤)キャベツ	29g	(赤)酒	1g	水	102g	水	102g	水	102g	水	102g	水	102g	水	102g
(黄)ノンエッグマヨネーズ	6.2g	(赤)濃口しょうゆ	2.6g	(黄)カットゼリー(ぶどう)	13g	(黄)カットゼリー(ぶどう)	13g	(黄)カットゼリー(ぶどう)	13g	(黄)カットゼリー(ぶどう)	13g	(黄)カットゼリー(ぶどう)	13g	(黄)カットゼリー(ぶどう)	13g
塩	0.1g	(赤)ユズ果汁	0.4g	(黄)カットゼリー(りんご)	13g	(黄)カットゼリー(りんご)	13g	(黄)カットゼリー(りんご)	13g	(黄)カットゼリー(りんご)	13g	(黄)カットゼリー(りんご)	13g	(黄)カットゼリー(りんご)	13g
こしょう	0.01g	(黄)でんぷん	0.5g	(赤)黄桃缶	26g	(赤)黄桃缶	26g	(赤)黄桃缶	26g	(赤)黄桃缶	26g	(赤)黄桃缶	26g	(赤)黄桃缶	26g
		(赤)水	9.6g	(赤)みかん缶	26g	(赤)みかん缶	26g	(赤)みかん缶	26g	(赤)みかん缶	26g	(赤)みかん缶	26g	(赤)みかん缶	26g
				<b>冬至献立</b> 				<b>クリスマス献立</b> 				<b>クリスマス献立</b> 			
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	720	27.7	25.7		794	35.7	23.6		711	21.7	16.3		819	31.4	29.7

**12/25 クリスマス**

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマスプディング(イギリス)

シュトルレン(ドイツ)

バネトーネ(イタリア)

**1年間ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします!**