

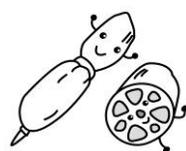


12月1日(木)				12月2日(金)				12月5日(月)				12月6日(火)				12月7日(水)			
ひじきごはん 牛乳 冬野菜のみそ汁 かぶのそぼろ煮  <b>城陽市の大根を使用!</b>				ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 ハタハタの唐揚げ  <b>城陽市の白菜を使用!</b>				黒糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮 チキンカツのトマトソースかけ  <b>城陽市の白菜を使用!</b>				ごはん 牛乳 マーボー大根 香味和え  <b>城陽市の寺田いもを使用!</b>				麦ごはん 牛乳 さつまいもスープ ポークブルコギ丼  <b>城陽市の寺田いもを使用!</b>			
<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 精白米 68 g ひじきご飯の素 21.6 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 10 g (黄) 里芋 30 g (緑) 人参 10 g (緑) 大根 25 g (緑) 春菊 5 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.4 g 煮干 2.5 g 水 95 g (緑) かぶ 60 g (赤) 鶏肉ミンチ 15 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) 青ねぎ 2 g (黄) 三温糖 0.7 g 淡口しょうゆ 2.5 g 削り節 0.8 g 水 20 g (黄) でんぷん 0.9 g				<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏つくね 35 g (黄) 色紙切こんにゃく 15 g (赤) 焼き豆腐 25 g (緑) 人参 15 g (緑) 大根 40 g (緑) 白菜 30 g (緑) 春菊 5 g (黄) 三温糖 0.5 g 塩 0.1 g 濃口しょうゆ 2.2 g 淡口しょうゆ 2.2 g 削り節 2 g 水 40 g (赤) ハタハタ粉付き (15g) 2 尾 (黄) 米油 (揚げ油) 3 g				<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 黒糖パン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 14 g (赤) 鶏肉 19 g (緑) 人参 15 g (緑) 玉ねぎ 40 g (緑) 白菜 55 g (黄) バター 3 g (黄) 小麦粉(焙煎) 3 g (赤) 脱脂粉乳 3 g 塩 0.3 g こしょう 0.02 g 白ワイン 1 g (黄) 生クリーム 3 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 水 40 g (赤) チキンカツ(50g) 1 こ (黄) 米油 (揚げ油) 5 g (緑) マッシュルーム 2.6 g (緑) トマト水煮 13 g (緑) おろしにんにく 0.07 g (黄) オリーブオイル 0.2 g トマトケチャップ 2.1 g (黄) 三温糖 0.33 g ウスターソース 0.4 g 赤ワイン 0.5 g 冷凍ブイヨン(特) 0.46 g 塩 0.03 g こしょう 0.01 g				<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉ミンチ 15 g (緑) 大根 50 g (赤) 絹厚揚げ(冷凍) 30 g (緑) 人参 20 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) たけのこ水煮 15 g (緑) (冷)グリーンピース 4 g (緑) おろしにんにく 0.5 g トウバンジャン 0.06 g 酒 1 g (赤) 赤みそ 5 g (黄) 三温糖 2 g 淡口しょうゆ 4 g オイスターソース 0.5 g 冷凍ブイヨン(特) 5 g (黄) でんぷん 1.5 g 水 30 g (赤) ツナ(ノンオイル) 7 g (緑) こまつな 15 g (緑) 緑豆もやし 28 g (緑) 人参 8 g (黄) 上白糖 1 g 淡口しょうゆ 1 g 塩 0.1 g 酢 1.4 g (黄) ごま油 0.6 g (黄) 白すりごま 0.7 g (黄) 白いりごま 0.6 g				<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 精白米 68 g (黄) 麦 7 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) さつまいも 30 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) 人参 10 g (赤) ショルダーベーコン 10 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 濃口しょうゆ 1 g 淡口しょうゆ 2 g 塩 0.25 g こしょう 0.02 g 水 100 g (赤) 豚肉スライス 28 g (緑) おろしにんにく 0.14 g (緑) しょうが 0.35 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) キャベツ 30 g (緑) 緑豆もやし 14 g (緑) 青ねぎ 4 g (黄) 三温糖 1.75 g 濃口しょうゆ 2.4 g (赤) 赤みそ 4.2 g アップルソース 2 g (黄) 白いりごま 1.4 g トウバンジャン 0.02 g (黄) プチドリップ 0.3 g			
<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 504 たんぱく質(グラム) 21.2 脂肪(グラム) 14.8				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 553 たんぱく質(グラム) 23 脂肪(グラム) 17.7				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 742 たんぱく質(グラム) 32.9 脂肪(グラム) 28.5				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 547 たんぱく質(グラム) 22.3 脂肪(グラム) 16.5				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 553 たんぱく質(グラム) 22.4 脂肪(グラム) 14.1			
<b>12月8日(木)</b> ごはん 牛乳 かす汁 にしんの生姜煮 うんしゅうみかん  <b>城陽市の大根を使用!</b>				<b>12月9日(金)</b> ごはん 牛乳 筑前煮 あっさり漬け  <b>城陽市の白菜を使用!</b>				<b>12月12日(月)</b> 味付けパン 牛乳 ポークビーンズ れんこんサラダ  <b>城陽市のキャベツを使用!</b>				<b>12月13日(火)</b> 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>				<b>12月14日(水)</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>			
<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 7 g (赤) 豚肉スライス 10 g (緑) 人参 13 g (緑) 大根 25 g (黄) 里芋 20 g (黄) 色紙切こんにゃく 8 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 7.8 g 酒かすペースト 7 g 削り節 2.5 g 水 100 g (赤) にしんの生姜煮 (50g) 1 こ (緑) うんしゅうみかん 1 こ				<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 29 g (赤) 揚げボール 29 g (緑) 人参 20 g (緑) たけのこ水煮 20 g (緑) ごぼう 25 g (黄) サイコロこんにゃく(大) 25 g (緑) (冷)三度豆カット 7 g (黄) 三温糖 1.4 g みりん 1 g 濃口しょうゆ 2.7 g 淡口しょうゆ 3 g 削り節 2 g 水 35 g (緑) 白菜 40 g (緑) 人参 10 g (赤) 塩昆布 2 g みりん 1 g 淡口しょうゆ 0.8 g				<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 味付けパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) 大豆(ドライパック) 30 g (赤) 豚肉スライス 19 g (緑) 人参 20 g (黄) じゃが芋 30 g (緑) 玉ねぎ 50 g (黄) 三温糖 0.9 g 濃口しょうゆ 2.3 g トマトケチャップ 9.2 g ウスターソース 2.3 g 赤ワイン 0.6 g 塩 0.17 g こしょう 0.02 g オールスパイス 0.02 g 冷凍ブイヨン(特) 4 g 水 30 g (赤) ボンレスハムスライス 5 g (緑) れんこん 25 g (緑) 人参 15 g (黄) 白いりごま 1 g (黄) 三温糖 0.3 g 濃口しょうゆ 0.5 g 淡口しょうゆ 0.6 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 7 g				<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) ワタナン 5 g (赤) 鶏肉 10 g (緑) 人参 10 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 緑豆もやし 15 g (緑) (冷)ホールコーン 6 g (緑) 春菊 5 g (赤) 中辛みそ 8 g (赤) 白みそ 0.3 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g 水 95 g (赤) 豚肉スライス 20 g (赤) 切りいか 15 g (赤) 人参 12 g (赤) うずら卵水煮 20 g (緑) (冷)三度豆カット 9 g (緑) たけのこ水煮 10 g (緑) しょうが 0.3 g (緑) おろしにんにく 0.5 g (黄) 三温糖 0.4 g 濃口しょうゆ 2 g 淡口しょうゆ 0.6 g 塩 0.06 g 酒 0.5 g 酢 0.3 g トウバンジャン 0.03 g (黄) ごま油 0.5 g (黄) でんぷん 0.4 g 水 4 g				<b>食品名</b> <b>1人分量</b> (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛肉スライス 28 g (黄) じゃが芋 60 g (緑) 玉ねぎ 60 g (黄) 突きこんにゃく 30 g (緑) 人参 20 g (緑) (冷)三度豆カット 5 g (黄) 三温糖 2.4 g 濃口しょうゆ 4.3 g 淡口しょうゆ 1.6 g 酒 0.8 g 水 30 g (緑) こまつな 12 g (緑) 大根 23 g (緑) 緑豆もやし 12 g (緑) 人参 8 g (黄) 白いりごま 0.8 g (黄) 白すりごま 0.8 g 濃口しょうゆ 2.6 g (黄) 三温糖 0.4 g			
<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 627 たんぱく質(グラム) 27.2 脂肪(グラム) 19.1				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 523 たんぱく質(グラム) 24.2 脂肪(グラム) 11.2				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 684 たんぱく質(グラム) 27.3 脂肪(グラム) 25				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 545 たんぱく質(グラム) 26.2 脂肪(グラム) 15.4				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 539 たんぱく質(グラム) 20.3 脂肪(グラム) 13.3			

β-カロテンが豊富な野菜

### しゅんぎく

しゅんぎくはβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、目や皮膚・粘膜の健康を保つ働きがあります。しゅんぎくは、鍋物やおひたし、あえ物にするほか、やわらかい葉先は、サラダに向いています。





12月15日(木)		12月16日(金)		12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)			
ごはん 牛乳 のっぺい汁 鮭の野菜あんかけ 納豆		ごはん 牛乳 おでん 小松菜のおかかマヨサラダ		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		わかめごはん(減量) 牛乳 ほうとう 鱈の幽庵だれ		ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツミックス(ゼリー)			
新メニュー		城陽市の大根を使用!		城陽市の白菜・大根・キャベツを使用!				城陽市の人参を使用!			
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	食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) コッペパン	1 こ	(黄) 精白米	68 g	(黄) アルファ化米	64 g	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) たきこみわかめ	1.26 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	29 g
(赤) 鶏肉	14 g	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	29 g	塩	0.05 g
(赤) 豆腐	15 g	(赤) 揚げボール	15 g	(緑) 白菜	30 g	(黄) ほうとう	47 g	(赤) 鶏肉	29 g	こしょう	0.01 g
(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	55 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(赤) 豚肉スライス	19 g	(赤) 鶏肉	29 g	カレー粉	0.15 g
(緑) 大根	15 g	(緑) 人参	15 g	(緑) 人参	12 g	(緑) かぼちゃ	20 g	(赤) 鶏肉	29 g	ローレル	0.03 g
(黄) 里芋	20 g	(黄) サイロこんにやく(大)	18 g	(緑) 大根	30 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 鶏肉	29 g	セロリ	5 g
(赤) 油揚げ	5 g	(赤) キャロットミニがんも	14 g	塩	0.08 g	(緑) しめじ	5 g	(赤) 鶏肉	29 g	しょうが	0.5 g
(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) うずら卵水煮	25 g	こしょう	0.02 g	(緑) 春菊	5 g	(赤) 鶏肉	29 g	おろしにんにく	0.3 g
淡口しょうゆ	5 g	濃口しょうゆ	2.8 g	赤ワイン	0.8 g	淡口しょうゆ	2 g	(赤) 鶏肉	29 g	人参	20 g
塩	0.2 g	淡口しょうゆ	2.8 g	ハヤシフレーク	12 g	(赤) 中辛みそ	6 g	(赤) 鶏肉	29 g	じゃが芋	40 g
(黄) でんぷん	1 g	(黄) 三温糖	2 g	トマトピューレ	2.5 g	みりん	0.6 g	(赤) 鶏肉	29 g	玉ねぎ	40 g
削り節	2 g	削り節	1.6 g	トマトケチャップ	1.7 g	削り節	2.2 g	(赤) 鶏肉	29 g	アレルギーフリーカレーフレーク	15.5 g
水	100 g	水	38 g	水	58 g	水	85 g	(赤) 鶏肉	29 g	トマトケチャップ	1 g
(赤) 粉付鮭(40g)	1 こ	(緑) こまつな	13 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g	(赤) 粉付き鱈(50g)	1 切	(赤) 鶏肉	29 g	ガラムマサラ	0.02 g
(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	3.5 g	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(赤) 鶏肉	29 g	ウスターソース	1.1 g
(緑) 玉ねぎ	9 g	(緑) 緑豆もやし	21 g	(緑) 玉ねぎ	6.5 g	(黄) みりん	1 g	(赤) 鶏肉	29 g	水	85 g
(赤) 人参	5 g	(赤) 花かつお	0.4 g	(緑) みずな	7 g	(黄) 三温糖	1 g	(赤) 鶏肉	29 g	(黄) カットゼリー(ぶどう)	10 g
(緑) ピーマン	5 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	3.4 g	(緑) キャベツ	24 g	酒	0.8 g	(赤) 鶏肉	29 g	(黄) カットゼリー(りんご)	10 g
(黄) 上白糖	2.2 g	淡口しょうゆ	1.6 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.2 g	濃口しょうゆ	2.2 g	(赤) 鶏肉	29 g	(緑) 黄桃缶	20 g
濃口しょうゆ	2 g			塩	0.1 g	(緑) ユズ果汁	0.3 g	(赤) 鶏肉	29 g	(緑) みかん缶	20 g
酢	1.5 g			こしょう	0.01 g	(黄) でんぷん	0.4 g	(赤) 鶏肉	29 g		
(黄) でんぷん	0.4 g					水	8 g	(赤) 鶏肉	29 g		
水	6.4 g							(赤) 鶏肉	29 g		
(赤) 納豆(30g)	1 こ							(赤) 鶏肉	29 g		
日本味めぐり・茨城県		城陽市の人参・大根を使用!		冬に美味しい野菜を食べよう		日本味めぐり・山梨県		冬至献立			
エネルギー(キカロリ)	651	たんぱく質(グラム)	32.8	脂肪(グラム)	22.4	エネルギー(キカロリ)	578	たんぱく質(グラム)	26.3	脂肪(グラム)	19.1
エネルギー(キカロリ)	589	たんぱく質(グラム)	23.3	脂肪(グラム)	22.1	エネルギー(キカロリ)	657	たんぱく質(グラム)	30.4	脂肪(グラム)	20.9
エネルギー(キカロリ)	583	たんぱく質(グラム)	18.8	脂肪(グラム)	14.8						

12月22日(木)		
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		
城陽市の人参を使用!		
食品名	1人分量	
(黄) 精白米	68 g	
キャロットピラフの素	23.7 g	
(赤) 牛乳	1 本	
(赤) ショルダーベーコン	15 g	
(緑) 玉ねぎ	35 g	
(黄) じゃが芋	25 g	
(緑) 人参	10 g	
(緑) みずな	4 g	
冷凍ピオン(特)	6.5 g	
淡口しょうゆ	3 g	
塩	0.15 g	
こしょう	0.02 g	
水	100 g	
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ	
濃口しょうゆ	1.5 g	
酒	0.8 g	
(黄) はちみつ	0.3 g	
トマトケチャップ	0.5 g	
オイスターソース	0.2 g	
アップルソース	0.2 g	
(緑) おろしにんにく	0.1 g	
(緑) しょうが	0.2 g	
こしょう	0.01 g	
(黄) 米粉のカップケーキ(いちご)	1 こ	
	(25g)	
クリスマス献立		
エネルギー(キカロリ)	678	たんぱく質(グラム) 27.1
		脂肪(グラム) 25.9

**日本の伝統行事に触れる機会にしよう!**

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。

**大みそか**

としこ 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか?

**正月 おせち料理**

もともとは歳神様へのお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

**お雑煮**

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

関東風雑煮 vs 関西風雑煮

よい年をおむかえください。  
来年もよろしくお願ひします。

