





# 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15日(金)			12月18日(月)			12月19日(火)			12月20日(水)			12月21日(木)			
ごはん 牛乳 みそワタンスープ プリプリ中華炒め			味付けパン 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・大根を使用!</b>			わかめごはん(減量) 牛乳 ほうとう さわらの幽庵だれ			ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックス(ゼリー)			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			
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	100 g		(黄) 味付けパン	1 こ		(黄) 精白米	90 g		(黄) アルファ化米	85 g		(黄) 精白米	90 g		
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) たきこみわかめ	1.7 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) キャロットピラフの素	31.6 g		
(黄) ワンタン	6 g		(赤) 豚肉スライス	23 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 豚肉スライス	34 g		(赤) 牛乳	1 本		
(赤) 鶏肉	11 g		(緑) 白菜	36 g		(黄) (冷)うどん	56 g		塩	0.06 g		(赤) ショルダーベーコン	16 g		
(緑) 人参	12 g		(緑) 玉ねぎ	48 g		(赤) 豚肉スライス	22 g		こしょう	0.01 g		(緑) 玉ねぎ	42 g		
(緑) キャベツ	24 g		(緑) 人参	14 g		(緑) かぼちゃ	24 g		カレー粉	0.18 g		(黄) じゃが芋	30 g		
(緑) 緑豆もやし	19 g		(緑) 大根	36 g		(緑) 玉ねぎ	24 g		ローレル	0.04 g		(緑) 人参	12 g		
(緑) (冷)ホールコーン	7 g		塩	0.1 g		(緑) しめじ	6 g		(緑) セロリ	6 g		(緑) みずな	5 g		
(緑) 青ねぎ	4.8 g		こしょう	0.02 g		(緑) 青ねぎ	4.8 g		(緑) しょうが	0.6 g		冷凍ブイヨン(チン)	7.2 g		
(赤) 中辛みそ	9.6 g		赤ワイン	1 g		淡口しょうゆ	2.4 g		(緑) おろしにんにく	0.4 g		淡口しょうゆ	3.6 g		
(赤) 白みそ	0.4 g		ハヤシフレーク	14.4 g		(赤) 中辛みそ	7.2 g		(緑) 人参	24 g		塩	0.18 g		
冷凍ブイヨン(チン)	6 g		トマトピューレ	3 g		みりん	0.7 g		(黄) じゃが芋	48 g		こしょう	0.02 g		
水	120 g		トマトケチャップ	2 g		削り節	2.4 g		(緑) 玉ねぎ	48 g		ガーリック	0.02 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g		水	70 g		水	102 g		アレルギーフリーカレーフレーク	18.6 g		水	120 g		
(赤) 切りいか	20 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g		(赤) 粉付き鱈(50g)	1 枚		トマトケチャップ	1.2 g		(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 こ		
(緑) 人参	16 g		(緑) 人参	4 g		(黄) 米油(揚げ油)	6 g		ガラムマサラ	0.02 g		濃口しょうゆ	2 g		
(赤) うずら卵水煮	25 g		(緑) 玉ねぎ	7 g		みりん	1 g		ウスターソース	1.32 g		酒	1 g		
(緑) (冷)三度豆カット	12 g		(緑) みずな	8 g		(黄) 三温糖	1 g		水	102 g		(黄) はちみつ	0.4 g		
(緑) たけのこ水煮	13 g		(緑) キャベツ	29 g		酒	0.7 g		(黄) カットゼリー(ぶどう)	13 g		トマトケチャップ	0.6 g		
(緑) しょうが	0.4 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.2 g		濃口しょうゆ	2.2 g		(黄) カットゼリー(りんご)	13 g		アップルソース	0.2 g		
(緑) おろしにんにく	0.7 g		塩	0.1 g		(緑) ユズ果汁	0.3 g		(緑) 黄桃缶	26 g		(緑) おろしにんにく	0.1 g		
(黄) 三温糖	0.5 g		こしょう	0.01 g		(黄) でんぷん	0.4 g		(緑) みかん缶	26 g		(緑) しょうが	0.2 g		
濃口しょうゆ	2.6 g					水	7.8 g					こしょう	0.01 g		
淡口しょうゆ	0.8 g											(黄) サンタさんの 三色デザート(40g)	1 こ		
塩	0.08 g														
酒	0.7 g														
酢	0.4 g														
トウバンジャン	0.04 g														
(黄) ごま油	0.7 g														
(黄) でんぷん	0.5 g														
水	5.2 g														
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)
	666	30.8	17.2		778	27.3	28.2		744	30.2	22.4		724	20.9	18

## 楽しもう! 年末年始の食文化

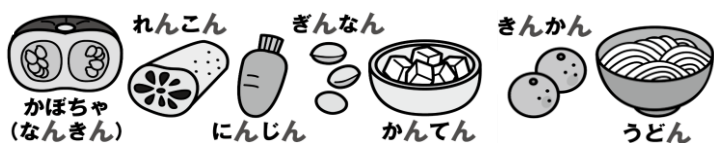
~冬至~  
今年は12月22日



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔から冬至の日には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯で身を清めたりして健康を願ってきました。ご家庭でも、冬至ならではの過ごし方をしてみてはいかがでしょうか?

ん のつく食べ物を食べると、

幸運になるという言い伝えもあります。



保存がきいてカロテンや糖質など栄養がたっぷりのかぼちゃ、同じく保存がきいて昔から魔よけの色と考えられていた赤い色の小豆を、一緒に炊き合わせた料理です。日本各地で食べる風習があります。

~大晦日~  
12月31日



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。

~正月~  
1月1日

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。みなさんの家のお雑煮は、どんなお雑煮ですか?



白みそ雑煮 小豆雑煮 仙台雑煮

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。



- 田作り ..... 豊作
- 黒豆...健康
- きんとん ..... 金運
- 伊達巻 ..... 学業成就
- エビ...長寿
- れんこん ..... 将来の見通し
- 里いも ..... 子宝
- 数の子 ..... 子宝

今年もお世話になり、ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお祈りします!

