

# 1月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 幼稚園

1月17日(水)				1月24日(水)				1月31日(水)			
きなこ揚げパン ラビオリのトマト煮 シャキシヤキツナサラダ <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; text-align: center;"> <b>城陽市のキャベツを使用!</b> </div>				ごはん おでん 小松菜のおかかマヨサラダ <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; text-align: center;"> <b>城陽市の大根を使用!</b> </div>				ごはん みそじゃが ほうれん草のごま和え			
食品名	1人分量			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		(黄) 精白米	65	g	
(赤) きな粉	3	g		(赤) 鶏肉	20	g		(赤) 豚肉スライス	25	g	
(黄) 三温糖	3	g		(赤) 揚げボール	13	g		(黄) じゃが芋	38	g	
焼き塩	0.02	g		(緑) 大根	47	g		(緑) 玉ねぎ	13	g	
(黄) 米油(揚げ油)	3	g		(緑) 人参	17	g		(黄) 玉ねぎ	38	g	
(赤) 鶏肉	16	g		(黄) サイコこんにやく	17	g		(黄) 糸こんにやく	17	g	
(赤) ショルダーベーコン	10	g		(赤) キャロットミニがんと	10	g		(赤) さつま揚げ	8.5	g	
(緑) 玉ねぎ	34	g		濃口しょうゆ	2.4	g		(緑) (冷)三度豆カット	3	g	
(緑) 人参	13	g		淡口しょうゆ	2.4	g		酒	1.7	g	
(黄) ラビオリ	21	g		(黄) 三温糖	1.7	g		(黄) 三温糖	1.7	g	
(緑) パセリ	0.4	g		削り節	1.4	g		(赤) 赤みそ	5.1	g	
(緑) トマト水煮	10	g		水	34	g		濃口しょうゆ	1.7	g	
トマトケチャップ	6.8	g		(緑) こまつな	11	g		削り節	0.8	g	
トマトピューレ	4.2	g		(緑) 人参	8	g		水	30	g	
(黄) 小麦粉(焙煎)	0.8	g		(緑) 緑豆もやし	18	g		(緑) ほうれん草	12	g	
ウスターソース	1	g		(赤) 花かつお	0.3	g		(緑) 緑豆もやし	25	g	
冷凍ブイオン(チン)	5	g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	2.9	g		(緑) 人参	3	g	
塩	0.04	g		淡口しょうゆ	1.4	g		(黄) 白いりごま	0.7	g	
こしょう	0.02	g					(黄) 白すりごま	0.7	g		
水	42	g					(黄) 三温糖	0.3	g		
(赤) ツナ(ノンオイル)	10	g					濃口しょうゆ	2.1	g		
(緑) 人参	3	g					みりん	0.3	g		
(緑) 玉ねぎ	6	g									
(緑) みずな	6	g									
(緑) キャベツ	20	g									
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4	g									
塩	0.09	g									
こしょう	0.01	g									
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)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	373	16.1	13		346	12.9	6.2		356	13.5	4.7



はる ななくさ  
**春の七草**



1月7日は人日の節句、  
この日に七草がゆを食べる習慣が  
あります。