



正しい姿勢で食べているかな？
チェックしよう！



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					
栄養量	エネルギー(和カロ) 615	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 25.2	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 16.5	エネルギー(和カロ) 662	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.4	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 18.9



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！



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(ｷﾝ)	7.2 g		(黄) 色紙切こんにやく	10 g		(黄) サヨこんにやく(大)	31 g		
(黄) 小麦粉(焙煎)	3.8 g		(緑) (冷)グリーンピース	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		酒	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		(赤) 赤みそ	6.3 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		(黄) 三温糖	2.5 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		淡口しょうゆ	5 g		(赤) にしの生姜煮 (50g)	1 こ		削り節	2.5 g		
冷凍パイオン(ｷﾝ)	7.5 g		オイスターソース	0.6 g		オイスターソース	0.6 g		(緑) うんしゅうみかん	1 こ		水	44 g		
水	50 g		冷凍パイオン(ｷﾝ)	6.3 g		冷凍パイオン(ｷﾝ)	6.3 g					(緑) 白菜	48 g		
(赤) チキンカツ(60g)	1 こ		(黄) でんぷん	1.9 g		(赤) 豚肉スライス	36 g					(緑) 人参	12 g		
(黄) 米油(揚げ油)	6 g		水	38 g		(緑) おろしにんにく	0.2 g					(赤) 塩昆布	2.4 g		
(緑) マッシュルーム	3.1 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g		(緑) しょうが	0.5 g					みりん	1.2 g		
(緑) トマト水煮	15.6 g		(緑) こまつな	20 g		(緑) 玉ねぎ	39 g					淡口しょうゆ	1 g		
(緑) おろしにんにく	0.08 g		(緑) 緑豆もやし	36 g		(緑) キャベツ	39 g								
(黄) オリーブオイル	0.2 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 緑豆もやし	18 g								
トマトケチャップ	2.5 g		(黄) 上白糖	1.3 g		(緑) 青ねぎ	5 g								
(黄) 三温糖	0.4 g		(黄) 上白糖	1.3 g		(黄) 三温糖	2.3 g								
ウスターソース	0.5 g		淡口しょうゆ	1.3 g		濃口しょうゆ	3.1 g								
赤ワイン	0.6 g		塩	0.1 g		(赤) 赤みそ	5.5 g								
冷凍パイオン(ｷﾝ)	0.6 g		酢	1.8 g		アップルソース	2.6 g								
塩	0.04 g		(黄) ごま油	0.8 g		(黄) 白いりごま	1.8 g								
こしょう	0.01 g		(黄) 白すりごま	0.9 g		トウバンジャン	0.03 g								
			(黄) 白いりごま	0.7 g		(黄) プチドリップ	0.4 g								
栄養量	エネルギー(和カロ) 912	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 39.5	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 33.5	エネルギー(和カロ) 675	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.6	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 18.7	エネルギー(和カロ) 679	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.9	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 15.8	エネルギー(和カロ) 738	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 30.3	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 20.2	エネルギー(和カロ) 643	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 28.9	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 12.2



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」はにしんの卵です。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。





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			ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜と大根のおひたし			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			
城陽市のキャベツを使用!			城陽市のキャベツを使用!			城陽市の大根を使用!			城陽市の大根・人参を使用!			城陽市の大根を使用!			
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) 味付けパン	1 個		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		
(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(ドライバック)	36 g		(黄) ワンタン	6 g		(赤) 牛肉スライス	35 g		(赤) 鶏肉	17 g		(赤) 鶏肉	29 g		
(赤) 豚肉スライス	23 g		(赤) 鶏肉	12 g		(黄) じゃが芋	75 g		(赤) 豆腐	18 g		(赤) 揚げボール	18 g		
(緑) 人参	24 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 玉ねぎ	75 g		(緑) 人参	18 g		(緑) 大根	66 g		
(黄) じゃが芋	36 g		(緑) キャベツ	24 g		(黄) 突きこんにゃく	38 g		(緑) 大根	18 g		(黄) 人参	18 g		
(緑) 玉ねぎ	60 g		(緑) 緑豆もやし	18 g		(緑) 人参	25 g		(黄) 里芋	24 g		(黄) サイコこんにゃく(大)	22 g		
(黄) 三温糖	1.1 g		(緑) (冷)ホールコーン	7.2 g		(緑) (冷)三度豆カット	6 g		(赤) 油揚げ	6 g		(赤) キャロっとミニがんと	17 g		
濃口しょうゆ	2.8 g		(緑) 春菊	6 g		(黄) 三温糖	3 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(赤) うずら卵水煮	30 g		
トマトケチャップ	11 g		(赤) 中辛みそ	9.6 g		濃口しょうゆ	5.4 g		淡口しょうゆ	6 g		濃口しょうゆ	3.4 g		
ウスターソース	2.8 g		(赤) 白みそ	0.4 g		淡口しょうゆ	2 g		塩	0.24 g		淡口しょうゆ	3.4 g		
赤ワイン	0.7 g		(赤) 冷凍ブイヨン(特)	8.4 g		酒	1 g		(黄) でんぷん	1.2 g		(黄) 三温糖	2.4 g		
塩	0.2 g		水	114 g		水	38 g		削り節	2.4 g		(赤) 削り節	1.9 g		
こしょう	0.02 g		(赤) 豚肉スライス	26 g		(緑) こまつな	16 g		水	120 g		水	46 g		
オールスパイス	0.02 g		(赤) 切りいか	20 g		(緑) 大根	30 g		(赤) 粉付鮭(50g)	1 個		(緑) こまつな	17 g		
冷凍ブイヨン(特)	4.8 g		(緑) 人参	16 g		(緑) 緑豆もやし	16 g		(黄) 米油(揚げ油)	7.5 g		(緑) 人参	12 g		
水	36 g		(赤) うずら卵水煮	26 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 玉ねぎ	11.3 g		(緑) 緑豆もやし	27 g		
(赤) ポンレスハムスライス	6 g		(緑) (冷)三度豆カット	12 g		(黄) 白すりごま	1 g		(緑) 人参	6.3 g		(赤) 花かつお	0.5 g		
(緑) れんこん	30 g		(緑) たけのこ水煮	13 g		(黄) 白すりごま	1 g		(緑) ピーマン	6.3 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	4.4 g		
(緑) 人参	18 g		(緑) しょうが	0.4 g		濃口しょうゆ	3.4 g		(黄) 白糖	2.8 g		淡口しょうゆ	2.1 g		
(黄) 白すりごま	1.2 g		(緑) おろしにんにく	0.7 g		(黄) 三温糖	0.5 g		濃口しょうゆ	2.5 g					
(黄) 三温糖	0.4 g		(黄) 三温糖	0.5 g					酢	1.9 g					
濃口しょうゆ	0.6 g		濃口しょうゆ	2.6 g					(黄) でんぷん	0.5 g					
淡口しょうゆ	0.7 g		淡口しょうゆ	0.8 g					水	8 g					
(黄) ノンエッグマヨネーズ	8.4 g		塩	0.08 g					(赤) 納豆(30g)	1 個					
			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(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	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

日本味めぐり・茨城県

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			わかめごはん(減量) 牛乳 ほうとう 鯖の幽庵だれ			ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツミックス(ゼリー)			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						
城陽市の白菜・大根・キャベツを使用!			日本味めぐり・山梨県			城陽市の人参を使用!			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					
(黄) コッペパン	1 個		(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) 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	31.5 g					
(赤) 豚肉スライス	24 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 鶏肉	35 g		(赤) 牛乳	1 本					
(緑) 白菜	36 g		(黄) ほうとう	56 g		塩	0.06 g		(赤) ショルダーベーコン	18 g					
(緑) 玉ねぎ	48 g		(赤) 豚肉スライス	23 g		こしょう	0.01 g		(緑) 玉ねぎ	42 g					
(緑) 人参	14.4 g		(緑) かぼちゃ	24 g		カレー粉	0.2 g		(黄) じゃが芋	30 g					
(緑) 大根	36 g		(緑) 玉ねぎ	24 g		ローレル	0.04 g		(緑) 人参	12 g					
塩	0.1 g		(緑) しめじ	6 g		(緑) セロリ	6 g		(緑) みずな	4.8 g					
こしょう	0.02 g		(緑) 春菊	6 g		(緑) しょうが	0.6 g		冷凍ブイヨン(特)	7.8 g					
赤ワイン	1 g		(緑) 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					
ハヤシフレーク	14.4 g		(赤) 中辛みそ	7.2 g		(緑) 人参	24 g		塩	0.2 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					
トマトケチャップ	2 g		削り節	2.6 g		(緑) 玉ねぎ	48 g		水	120 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		(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 個					
(赤) ツナ(ノンオイル)	14 g		(赤) 粉付き鯖(60g)	1 切		トマトケチャップ	1.2 g		濃口しょうゆ	1.8 g					
(緑) 人参	4 g		(黄) 米油(揚げ油)	6 g		ガラムマサラ	0.02 g		酒	1 g					
(緑) 玉ねぎ	8 g		みりん	1.2 g		ウスターソース	1.3 g		(黄) はちみつ	0.4 g					
(緑) みずな	8 g		(黄) 三温糖	1.2 g		水	102 g		トマトケチャップ	0.6 g					
(緑) キャベツ	29 g		酒	1 g		(黄) カットゼリー(ぶどう)	13 g		オイスターソース	0.2 g					
(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.2 g		濃口しょうゆ	2.6 g		(黄) カットゼリー(りんご)	13 g		アップルソース	0.2 g					
塩	0.1 g		(緑) ユズ果汁	0.4 g		(緑) 黄桃缶	26 g		(緑) おろしにんにく	0.1 g					
こしょう	0.01 g		(黄) でんぷん	0.5 g		(緑) みかん缶	26 g		(緑) しょうが	0.2 g					
			水	9.6 g					こしょう	0.01 g					
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">冬至献立</div>						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">クリスマス献立</div>						
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	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



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。



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!

