


12月

よていこんだて表

城陽市立学校給食センター 幼稚園

12月7日(水)				12月14日(水)			
麦ごはん さつまいもスープ ポークブルコギ丼 				ごはん 肉じゃが 小松菜と大根のおひたし 			
食品名		1人分量		食品名		1人分量	
(黄)	精白米	58	g	(黄)	精白米	65	g
(黄)	麦	6	g	(赤)	牛肉スライス	24	g
(黄)	さつまいも	26	g	(黄)	じゃが芋	51	g
(緑)	玉ねぎ	26	g	(緑)	玉ねぎ	51	g
(緑)	人参	9	g	(黄)	突きこんにやく	26	g
(赤)	ショルダーベーコン	9	g	(緑)	人参	17	g
	冷凍ブイヨン(犂)	5	g	(緑)	(冷)三度豆カット	4	g
	濃口しょうゆ	0.9	g	(黄)	三温糖	2.0	g
	淡口しょうゆ	1.7	g		濃口しょうゆ	3.7	g
	塩	0.2	g		淡口しょうゆ	1.4	g
	こしょう	0.02	g		酒	0.7	g
	水	85	g		水	26	g
(赤)	豚肉スライス	24	g	(緑)	こまつな	10	g
(緑)	おろしにんにく	0.1	g	(緑)	大根	20	g
(緑)	しょうが	0.3	g	(緑)	緑豆もやし	10	g
(緑)	玉ねぎ	26	g	(緑)	人参	7	g
(緑)	キャベツ	26	g	(黄)	白いりごま	0.7	g
(緑)	緑豆もやし	12	g	(黄)	白すりごま	0.7	g
(緑)	青ねぎ	3	g		濃口しょうゆ	2.2	g
(黄)	三温糖	1.5	g	(黄)	三温糖	0.3	g
	濃口しょうゆ	2.0	g				
(赤)	赤みそ	3.6	g				
	アップルソース	1.7	g				
(黄)	白いりごま	1.2	g				
	トウバンジャン	0.02	g				
(黄)	プチドリップ	0.3	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)
	363	13.3	5.3		356	11.5	4.7



きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは 清潔なハンカチでふきましょう。

