

☆ 12月 予定献立表 ☆

城陽市立学校給食センター 幼稚園



にんじんの色



栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

12月6日(水)			12月13日(水)			
麦ごはん にらとコーンの春雨スープ ポークプルコギ丼			ひじきごはん 冬野菜のみそ汁 かぶのそぼろ煮			
食品名	1人分量		食品名	1人分量		
(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	59 g		
(黄) 麦	6 g		(黄) ひじきご飯の素	16.8 g		
(赤) 鶏肉	13 g		(赤) 油揚げ	9 g		
(緑) にら	6 g		(黄) (冷) 里芋 乱切り	26 g		
(緑) 玉ねぎ	26 g		(緑) 人参	9 g		
(緑) 人参	9 g		(緑) 大根	21 g		
(緑) (冷) ホールコーン	9 g		(緑) 春菊	4 g		
(緑) えのきたけ	4 g		(赤) 中辛みそ	6.0 g		
(黄) 緑豆はるさめ	3.4 g		(赤) こうじみそ	1.1 g		
淡口しょうゆ	2.6 g		削り節	2.1 g		
塩	0.3 g		水	81 g		
こしょう	0.02 g		(緑) かぶ	51 g		
冷凍ブイヨン(チキ)	4.3 g		(赤) 鶏肉ミンチ	13 g		
水	89 g		(緑) しょうが	0.4 g		
(赤) 豚肉スライス	23 g		(緑) 青ねぎ	1.7 g		
(緑) おろしにんにく	0.1 g		(黄) 三温糖	0.6 g		
(緑) しょうが	0.3 g		淡口しょうゆ	2.1 g		
(緑) 玉ねぎ	26 g		削り節	0.7 g		
(緑) キャベツ	26 g		水	17 g		
(緑) 緑豆もやし	12 g		(黄) でんぷん	0.8 g		
(緑) 青ねぎ	3 g					
(黄) 三温糖	1.5 g					
濃口しょうゆ	2 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					
プチドリップ	0.3 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)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	354	14.5	4.8	321	11	5.8

今年の冬至は
12月22日です!

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たいかたがでしょうか?



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。



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!

