

NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

12月2日(月)

黒糖パン
牛乳
白菜のクリームスープ
ごぼうサラダ

城陽市の白菜を使用！

12月3日(火)

ごはん
牛乳
白菜のみそ汁
あじフライ
梅おかかサラダ

城陽市の梅、白菜を使用！

12月4日(水)

ごはん
牛乳
マーボー大根
もやしのナムル

日本味めぐり・滋賀県

12月5日(木)

ごはん
牛乳
かす汁
にしんの有馬煮
うんしゅうみかん

城陽市の大根、
青ねぎを使用！

12月6日(金)

ごはん
牛乳
うすくず汁
鶏肉のみたらし焼き
カレー和え

新メニュー

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 個	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 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) ショルダーベーコン	14 g	(赤) 油揚げ	7 g	(赤) 豚肉ミンチ	15 g	(赤) 油揚げ	7 g	(赤) 豆腐	25 g	
(赤) 鶏肉	19 g	(緑) 大根	15 g	(緑) 大根	40 g	(赤) 豚肉スライス	10 g	(緑) 人参	10 g	
(緑) 人参	14 g	(緑) えのきたけ	7 g	(赤) (冷) 絹厚揚げ	35 g	(緑) 人参	13 g	(緑) えのきたけ	7 g	
(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 大根	25 g	(緑) しめじ	7 g	
(緑) 白菜	50 g	(緑) 白菜	35 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(黄) さつまいも	20 g	(赤) かまぼこ	10 g	
(赤) 牛乳	17 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) たけのこ水煮	15 g	(黄) 色紙切こんにゃく	8 g	(緑) 青ねぎ	5 g	
(赤) 脱脂粉乳	1.8 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(緑) (冷) グリンピース	4 g	(緑) 青ねぎ	5 g	淡口しょうゆ	6 g	
塩	0.6 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	(緑) おろしにんにく	0.5 g	(赤) 中辛みそ	7.4 g	塩	0.05 g	
こしょう	0.02 g	削り節	2.5 g	トウバンジャン	0.06 g	酒かすペースト	7 g	みりん	0.5 g	
白ワイン	0.9 g	水	105 g	酒	1 g	削り節	2.5 g	(黄) でんぶん	1.5 g	
(黄) 生クリーム	2 g	(赤) あじフライ(40g)	1 個	(赤) 赤みそ	5 g	水	90 g	削り節	2.4 g	
冷凍ブイヨン(特)	5 g	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(黄) 三温糖	2 g	(赤) にしんの有馬煮(50g)	1 個	だし昆布	0.6 g	
水	50 g	(緑) キャベツ	25 g	淡口しょうゆ	4 g	(緑) うんしゅうみかん	1 個	水	110 g	
(緑) ごぼう	12 g	(緑) きゅうり	7 g	オイスターソース	0.5 g	冬に美味しい 野菜を食べよう 			(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 個
(緑) キャベツ	17 g	(緑) 人参	5 g	冷凍ブイヨン(特)	5 g				塩	1.2 g
(緑) (冷) ホールコーン	5 g	(赤) 鶏ささみ水煮	5 g	(黄) でんぶん	1.5 g				こしょう	0.3 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g	(赤) 花かつお	0.9 g	水	30 g				上白糖	0.01 g
淡口しょうゆ	0.25 g	(黄) 三温糖	0.9 g	(赤) ちくわ	8 g				みりん	2.4 g
塩	0.07 g	淡口しょうゆ	0.6 g	(緑) 緑豆もやし	30 g				濃口しょうゆ	1.2 g
こしょう	0.01 g	(緑) 梅肉	1.2 g	(緑) 人参	10 g				酒	0.6 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g	城陽市の梅、白菜を使用！ 			(赤) 濃厚しょうゆ	2.3 g	水	11 g		
(黄) 白すりごま	0.6 g				みりん	0.4 g	(緑) しょうが	1 g		
						酒	0.2 g	(黄) でんぶん	0.8 g	
						(黄) 三温糖	0.4 g	(緑) キャベツ	20 g	
						(黄) ごま油	0.5 g	(緑) 緑豆もやし	10 g	

12月9日(月)

ミルクパン
牛乳
チリコンカン
れんこんとひじきのサラダ

12月10日(火)

ごはん
牛乳
冬野菜のみそ汁
鮭の野菜あんかけ
型抜きチーズ

城陽市の大根を使用！

12月11日(水)

ごはん
牛乳
赤こんにゃく入りおでん
キャベツのおひたし

日本味めぐり・滋賀県

12月12日(木)

ごはん
牛乳
かきたま汁
さつまいもの
とりそぼろあんかけ

12月13日(金)

麦ごはん
牛乳
玉ねぎとわかめのスープ
ポーク焼き肉丼

新メニュー

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) ミルクパン	1 個	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	68 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 麦	7 g
(赤) ミックスビーンズ	15 g	(赤) 油揚げ	10 g	(赤) 鶏肉	25 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	15 g	(黄) (冷) 里芋 丸	30 g	(赤) 揚げボール	15 g	(赤) 冷凍液卵	20 g	(赤) 鶏肉	15 g
(黄) じゃが芋	35 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	55 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g
(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	25 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 春菊	5 g	(黄) 赤こんにゃく	20 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) 人参	8 g
(緑) トマト	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) キャロットミニがんと	12 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	5.2 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	濃口しょうゆ	2.8 g	淡口しょうゆ	2.5 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g
トマトケチャップ	9 g	煮干	2.5 g	淡口しょうゆ	2.8 g	濃口しょうゆ	1 g	淡口しょうゆ	5 g
トマトピューレ	3 g	水	95 g	(黄) 三温糖	2 g	塩	0.18 g	こしょう	0.02 g
(黄) 三温糖	0.5 g	(赤) 粉付き鮭(40g)	1 個	削り節	1.7 g	(黄) でんぶん	0.5 g	酢	0.5 g
チリパウダー	0.02 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	水	40 g	削り節	2.5 g	水	110 g
カレー粉	0.18 g	(緑) 玉ねぎ	9 g	(緑) キャベツ	40 g	水	95 g	(赤) 豚肉厚めスライス	45 g
水	42 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 鶏肉ミンチ	15 g	(緑) 玉ねぎ	35 g
(緑) れんこん	13 g	(緑) ビーマン	5 g	淡口しょうゆ	1.4 g	(黄) さつまいも	30 g	(緑) 人参	10 g
(赤) 芽ひじき	0.7 g	(黄) 上白糖	2.2 g	濃口しょうゆ	1 g	(緑) 玉ねぎ	15 g	(緑) にら	5 g
(緑) (冷) ホールコーン	5 g	濃口しょうゆ	2 g	(黄) 三温糖	0.8 g	(緑) (冷) 三度豆	3 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g
(緑) みずな	3 g	酢	1.5 g	水	1 g	(黄) 三温糖	1 g	濃口しょうゆ	4.7 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4 g	(黄) でんぶん	0.4 g	(赤) 型抜きチーズ(15g)	1 個	濃口しょうゆ	1.4 g	(黄) 三温糖	1.8 g
(黄) 白すりごま	0.6 g	水	6.4 g	城陽市の大根を使用！ 			酒	1 g	
濃口しょうゆ	0.6 g						こしょう	0.02 g	
(黄) 三温糖	0.12 g						(黄) ごま油	0.2 g	
塩	0.01 g						(黄) でんぶん	0.8 g	
こしょう	0.01 g						水	20 g	

12月9日(月)

ミルクパン
牛乳
チリコンカン
れんこんとひじきのサラダ

12月10日(火)

ごはん
牛乳
冬野菜のみそ汁
鮭の野菜あんかけ
型抜きチーズ

城陽市の大根を使用！

12月11日(水)

ごはん
牛乳
赤こんにゃく入りおでん
キャベツのおひたし

日本味めぐり・滋賀県

12月12日(木)

ごはん
牛乳
かきたま汁
さつまいもの
とりそぼろあんかけ

12月13日(金)

麦ごはん
牛乳
玉ねぎとわかめのスープ
ポーク焼き肉丼

新メニュー

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) ミルクパン	1 個	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	68 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 麦	7 g
(赤) ミックスビーンズ	15 g	(赤) 油揚げ	10 g	(赤) 鶏肉	25 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	15 g	(黄) (冷) 里芋 丸	30 g	(赤) 揚げボール	15 g	(赤) 冷凍液卵	20 g	(赤) 鶏肉	15 g
(黄) じゃが芋	35 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	55 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g
(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	25 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 春菊	5 g	(黄) 赤こんにゃく	20 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) 人参	8 g
(緑) トマト	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) キャロットミニがんと	12 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	5.2 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	濃口しょうゆ	2.8 g	淡口しょうゆ	2.5 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g
トマトケチャップ	9 g	煮干	2.5 g	淡口しょうゆ	2.8 g	濃口しょうゆ	1 g	淡口しょうゆ	5 g
トマトピューレ	3 g	水	95 g	(黄) 三温糖	2 g	塩	0.18 g	こしょう	0.02 g
(黄) 三温糖	0.5 g	(赤) 粉付き鮭(40g)	1 個	削り節	1.7 g	(黄) でんぶん	0.5 g	酢	0.5 g
チリパウダー	0.02 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	水	40 g	削り節	2.5 g	水	110 g
カレー粉	0.18 g	(緑) 玉ねぎ	9 g	(緑) キャベツ	40 g	水	95 g	(赤) 豚肉厚めスライス	45 g
水	42 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 鶏肉ミンチ	15 g	(緑) 玉ねぎ	35 g
(緑) れんこん	13 g	(緑) ビーマン	5 g	淡口しょうゆ	1.4 g	(黄) さつまいも	30 g	(緑) 人参	10 g
(赤) 芽ひじき	0.7 g	(黄) 上白糖	2.2 g	濃口しょうゆ	1 g	(緑) 玉ねぎ	15 g	(緑) にら	5 g
(緑) (冷) ホールコーン	5 g	濃口しょうゆ	2 g	(黄) 三温糖	0.8 g	(緑) (冷) 三度豆	3 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g
(緑) みずな	3 g	酢	1.5 g	水	1 g	(黄) 三温糖	1 g	濃口しょうゆ	4.7 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4 g	(黄) でんぶん	0.4 g	(赤) 型抜きチーズ(15g)	1 個	濃口しょうゆ	1.4 g	(黄) 三温糖	1.8 g
(黄) 白すりごま	0.6 g	水	6.4 g	城陽市の大根を使用！ 			酒	1 g	
濃口しょうゆ	0.6 g						こしょう	0.02 g	
(黄) 三温糖	0.12 g						(黄) ごま油	0.2 g	
塩	0.01 g						(黄) でんぶん	0.8 g	
こしょう	0.01 g						水	20 g	

12月9日(月)

ミルクパン
牛乳
チリコンカン
れんこんとひじきのサラダ

12月10日(火)

ごはん
牛乳
冬野菜のみそ汁
鮭の野菜あんかけ
型抜きチーズ

城陽市の大根を使用！

12月11日(水)

ごはん
牛乳
赤こんにゃく入りおでん
キャベツのおひたし

日本味めぐり・滋賀県

12月12日(木)

ごはん
牛乳
かきたま汁
さつまいもの
とりそぼろあんかけ

12月13日(金)

麦ごはん
牛乳
玉ねぎとわかめのスープ
ポーク焼き肉丼

新メニュー

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) ミルクパン	1 個	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	68 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 麦	7 g
(赤) ミックスビーンズ	15 g	(赤) 油揚げ	10 g	(赤) 鶏肉	25 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	15 g	(黄) (冷) 里芋 丸	30 g	(赤) 揚げボール	15 g	(赤) 冷凍液卵	20 g	(赤) 鶏肉	15 g
(黄) じゃが芋	35 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	55 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g
(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	25 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 春菊	5 g	(黄) 赤こんにゃく	20 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) 人参	8 g
(緑) トマト	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) キャロットミニがんと	12 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	5.2 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	濃口しょうゆ	2.8 g	淡口しょうゆ	2.5 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g
トマトケチャップ	9 g	煮干	2.5 g	淡口しょうゆ	2.8 g	濃口しょうゆ	1 g	淡口しょうゆ	5 g
トマトピューレ	3 g	水	95 g	(黄) 三温糖	2 g	塩	0.18 g	こしょう	0.02 g
(黄) 三温糖	0.5 g	(赤) 粉付き鮭(40g)	1 個	削り節	1.7 g	(黄) でんぶん	0.5 g	酢	0.5 g
チリパウダー	0.02 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	水	40 g	削り節	2.5 g	水	110 g
カレー粉	0.18 g	(緑) 玉ねぎ	9 g	(緑) キャベツ	40 g	水	95 g	(赤) 豚肉厚めスライス	45 g
水	42 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 鶏肉ミンチ	15 g	(緑) 玉ねぎ	35 g
(緑) れんこん	13 g	(緑) ビーマン	5 g	淡口しょうゆ	1.4 g	(黄) さつまいも	30 g	(緑) 人参	10 g
(赤) 芽ひじき	0.7 g	(黄) 上白糖	2.2 g	濃口しょうゆ	1 g	(緑) 玉ねぎ	15 g	(緑) にら	5 g
(緑) (冷) ホールコーン	5 g	濃口しょうゆ	2 g	(黄) 三温糖	0.8 g	(緑) (冷) 三度豆	3 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g
(緑) みずな	3 g	酢	1.5 g	水	1 g	(黄) 三温糖	1 g	濃口しょうゆ	4.7 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4 g	(黄) でんぶん	0.4 g	(赤) 型抜きチーズ(15g)	1 個	濃口しょうゆ	1.4 g	(黄) 三温糖	1.8 g
(黄) 白すりごま	0.6 g	水	6.4 g	城陽市の大根を使用！ 			酒	1 g	
濃口しょうゆ	0.6 g						こしょう	0.02 g	
(黄) 三温糖	0.12 g						(黄) ごま油	0.2 g	
塩	0.01 g						(黄) でんぶん	0.8 g	
こしょう	0.01 g						水	20 g	

12月9日(月)

ミルクパン
牛乳
チリコンカン
れんこんとひじきのサラダ

12月10日(火)

ごはん
牛乳
冬野菜のみそ汁
鮭の野菜あんかけ
型抜きチーズ

城陽市の大根を使用！

12月11日(水)

ごはん
牛乳
赤こんにゃく入りおでん
キャベツのおひたし

日本味めぐり・滋賀県

12月12日(木)

ごはん
牛乳
かきたま汁
さつまいもの
とりそぼろあんかけ

12月13日(金)

麦ごはん
牛乳
玉ねぎとわかめのスープ
ポーク焼き肉丼

新メニュー

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) ミルクパン	1 個	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	68 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 麦	7 g
(赤) ミックスビーンズ	15 g	(赤) 油揚げ	10 g	(赤) 鶏肉	25 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	15 g	(黄) (冷) 里芋 丸	30 g	(赤) 揚げボール	15 g	(赤) 冷凍液卵	20 g	(赤) 鶏肉	15 g
(黄) じゃが芋	35 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	55 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g
(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	25 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 春菊	5 g	(黄) 赤こんにゃく	20 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) 人参	8 g
(緑) トマト	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) キャロットミニがんと	12 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	5.2 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	濃口しょうゆ	2.8 g	淡口しょうゆ	2.5 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g
トマトケチャップ	9 g	煮干	2.5 g	淡口しょうゆ	2.8 g	濃口しょうゆ	1 g	淡口しょうゆ	5 g
トマトピューレ	3 g	水	95 g	(黄) 三温糖	2 g	塩	0.18 g	こしょう	0.02 g
(黄) 三温糖	0.5 g	(赤) 粉付き鮭(40g)	1 個	削り節	1.7 g	(黄) でんぶん	0.5 g	酢	0.5 g
チリパウダー	0.02 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	水	40 g	削り節	2.5 g	水	110 g
カレー粉	0.18 g	(緑) 玉ねぎ	9 g	(緑) キャベツ	40 g	水	95 g	(赤) 豚肉厚めスライス	45 g
水	42 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 鶏肉ミンチ	15 g	(緑) 玉ねぎ	35 g
(緑) れんこん	13 g	(緑) ビーマン	5 g	淡口しょうゆ	1.4 g	(黄) さつまいも	30 g	(緑) 人参	10 g
(赤) 芽ひじき	0.7 g	(黄) 上白糖	2.2 g	濃口しょうゆ	1 g	(緑) 玉ねぎ	15 g	(緑) にら	5 g
(緑) (冷) ホールコーン	5 g	濃口しょうゆ	2 g	(黄) 三温糖	0.8 g	(緑) (冷) 三度豆	3 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g
(緑) みずな	3 g	酢	1.5 g	水					

精白米は山城産・城陽産ヒノヒカリを使用しています。



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

12月 よていこんだて表



NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
バーガーパン 牛乳 オニオンスープ 焼きキャベツメンチカツ ポイルキャベツ (ケチャップ味)	ごはん 牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とじ 城陽市の大根を使用！	青しそごはん(減量) 牛乳 ほうとう 鯖の幽庵だれ 城陽市の青ねぎを使用！	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックス (ゼリー) カラフルVer.	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) バーガーパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (緑) 玉ねぎ 50 g (赤) ショルダーベーコン 10 g (緑) 人参 12 g (緑) (冷) ホールコーン 6 g (緑) パセリ 0.5 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 淡口しょうゆ 3.3 g 塩 0.25 g こしょう 0.02 g 水 110 g (赤) FMキャベツメンチカツ(50g) 1 こ (緑) キャベツ 30 g カレー粉 0.07 g トマトケチャップ 4 g こしょう 0.01 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 20 g (赤) 油揚げ 8 g (赤) 大根 20 g (緑) 人参 10 g (緑) ごぼう 10 g (黄) 色紙切こんにゃく 10 g (緑) 青ねぎ 4 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 削り節 2.5 g 水 100 g (赤) 鶏肉 10 g (赤) 高野豆腐 1/2 0 2 g (緑) 玉ねぎ 20 g (黄) じゃが芋 20 g (緑) 人参 5 g (緑) (冷) 三度豆 3 g (赤) 冷凍液卵 10 g 削り節 0.7 g 淡口しょうゆ 3.1 g 三温糖 1.3 g 酒 0.6 g みりん 0.6 g (黄) でんぷん 0.3 g 水 25 g	(黄) 精白米 68 g 青しそごはんの素 1.25 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) ほうとう 47 g (赤) 豚肉スライス 20 g (緑) かぼちゃ 20 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) しめじ 5 g (緑) 青ねぎ 5 g 淡口しょうゆ 2 g (赤) 中辛みそ 6 g みりん 0.6 g 削り節 2.2 g 水 85 g (赤) 粉付き鯖(50g) 1 切 (黄) 米油(揚げ油) 5 g みりん 1 g (黄) 三温糖 1 g 酒 0.8 g 濃口しょうゆ 2.2 g (緑) ユズ果汁 0.3 g (黄) でんぷん 0.4 g 水 8 g	(黄) アルファ化米 64 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 30 g 塩 0.05 g こしょう 0.01 g カレー粉 0.15 g ローレル 0.03 g (緑) セロリ 5 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.3 g (緑) 人参 20 g (黄) じゃが芋 40 g (緑) 玉ねぎ 40 g アレルゲンフリーカレーフレーク 15.5 g トマトケチャップ 1 g ガラムマサラ 0.02 g ウスターソース 1.1 g 水 85 g (黄) ダイスゼリー(シャインマスカット) 12 g (黄) ダイスゼリー(あまおう) 12 g (緑) 黄桃缶 16 g (緑) みかん缶 20 g	(黄) 精白米 68 g キャロットピラフの素 21.4 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 15 g (緑) 玉ねぎ 35 g (黄) じゃが芋 25 g (緑) 人参 10 g (緑) みずな 4 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 淡口しょうゆ 3 g 塩 0.15 g こしょう 0.02 g ガーリック 0.02 g 水 100 g (赤) 鶏もも皮つき(60g) 1 こ 濃口しょうゆ 1.7 g 酒 0.8 g (黄) はちみつ 0.5 g トマトケチャップ 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.1 g (緑) しょうが 0.2 g こしょう 0.01 g (黄) サンタさんの三色デザート(40g) 1 こ
城陽市のキャベツを使用！ 	冬至献立 	冬至献立 	城陽市のにんじんを使用！ 	
エネルギー(キロカロリー) 608 たんぱく質(グラム) 24.5 脂 肪(グラム) 23.2	エネルギー(キロカロリー) 544 たんぱく質(グラム) 24.1 脂 肪(グラム) 16.1	エネルギー(キロカロリー) 653 たんぱく質(グラム) 28.9 脂 肪(グラム) 20.9	エネルギー(キロカロリー) 601 たんぱく質(グラム) 18.5 脂 肪(グラム) 16.5	エネルギー(キロカロリー) 639 たんぱく質(グラム) 26 脂 肪(グラム) 22.3

精白米は山城産・城陽産ヒノヒカリを使用しています。

冬休みの食生活~10のポイント

た(食)べすぎに気をつけよう



の(飲)み物は甘くないものを選ぼう



しっかり手を洗ってから食事をしよう



いち(1)日3食、規則正しく食べよう



ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう



ゆっくりよくかんで食べよう



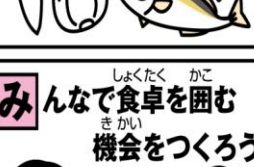
やさ(野菜)をたっぷり食べよう



すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう



みんなで食卓を囲む機会をつくろう



を(お)やつは時間と量を決めてとろう

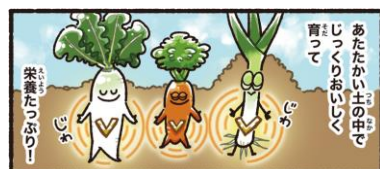


以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。





ふゆやさいさんじょう
冬野菜レンジャー参上



今年も一年ありがとうございました。
良い年をおむかえください。



旬の冬野菜を食べて、
寒い冬を元気に過ごしましょう。