

NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

[illegible]



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15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)			
ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ れんこんとひじきのサラダ				ごはん 牛乳 トック チャプチェ				キャロットピラフ 牛乳 トマトスープ ローストチキン いちごのカップケーキ				ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツミックス (ゼリー・豆乳)				わかめごはん(減量) 牛乳 ほうとう 鰯の幽庵だれ			
																城陽市の青ねぎを使用！			
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) ミルクパン	1 こ	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	68 g	(黄) アルファ化米	64 g	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) たきこみわかめ	1.3 g						
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛肉スライス	30 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本						
(赤) 大豆(ドライパック)	30 g	(黄) トック	20 g	(赤) ショルダーベーコン	10 g	赤ワイン	2 g	(黄) ほうとう	47 g										
(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 鶏肉	20 g	(緑) 人参	10 g	塩	0.05 g	(赤) 豚肉スライス	20 g										
(緑) 人参	20 g	(赤) 冷凍液卵	10 g	(緑) 人参	10 g	こしょう	0.01 g	(緑) かぼちゃ	20 g										
(黄) じゃが芋	30 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	カレー粉	0.15 g	(緑) 玉ねぎ	20 g										
(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 緑豆もやし	15 g	(黄) じゃが芋	30 g	ローレル	0.03 g	(緑) しめじ	5 g										
(黄) 三温糖	0.9 g	(緑) 玉ねぎ	10 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) 青ねぎ	5 g										
濃口しょうゆ	2.3 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) マカロニ・リボン	4.6 g	(緑) しょうが	0.5 g	淡口しょうゆ	2 g										
トマトケチャップ	9.2 g	濃口しょうゆ	1.5 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(赤) 中辛みそ	6 g										
ウスターソース	2.3 g	淡口しょうゆ	2 g	(緑) トマト水煮	10 g	(緑) 人参	20 g	みりん	0.6 g										
赤ワイン	0.6 g	塩	0.2 g	トマトケチャップ	5 g	(黄) じゃが芋	40 g	削り節	2.5 g										
塩	0.17 g	こしょう	0.02 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	水	85 g										
こしょう	0.02 g	水	105 g	オレガノ	0.01 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g	(赤) 粉付き鰯(50g)	1 切										
オールスパイス	0.02 g	(赤) 牛肉スライス	20 g	ローレル	0.02 g	トマトケチャップ	1 g	(黄) 米油(揚げ油)	5 g										
冷凍ブイヨン(特)	4 g	(緑) しょうが	0.5 g	(黄) 三温糖	1 g	ガラムマサラ	0.02 g	みりん	1 g										
水	30 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	塩	0.6 g	ウスターソース	1.1 g	(黄) 三温糖	1 g										
(緑) れんこん	13 g	(黄) 三温糖	1.7 g	こしょう	0.01 g	水	90 g	酒	0.8 g										
(緑) 人参	6 g	濃口しょうゆ	2 g	(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ	(黄) カットゼリー(りんご)	10 g	濃口しょうゆ	2.2 g										
(赤) 芽ひじき	0.7 g	(緑) 山城産たけのこ	7 g	濃口しょうゆ	1.7 g	(黄) やわらか豆乳デザート	10 g	(緑) ユズ果汁	0.3 g										
(緑) (冷)ホールコーン	5 g	(緑) 人参	5 g	酒	0.8 g	(緑) みかん缶	25 g	(黄) でんぶん	0.4 g										
(緑) みずな	3 g	(黄) こまつな	15 g	(黄) はちみつ	0.5 g	(緑) 黄桃缶	15 g	水	8 g										
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4 g	(黄) 緑豆はるさめ	5 g	トマトケチャップ	0.5 g	(緑) りんご缶	15 g												
(黄) 白すりごま	0.6 g	(黄) ごま油	0.05 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g														
濃口しょうゆ	0.6 g	(黄) 白いりごま	1 g	(緑) しょうが	0.2 g														
(黄) 三温糖	0.12 g	トウバンジャン	0.1 g	こしょう	0.01 g														
塩	0.03 g	(黄) ごま油	0.3 g	(黄) いちごのカップケーキ (25g)	1 こ														
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)	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)
	627	26.5	21.1		562	23.6	14.3		692	26.6	25.1		618	18.5	17.7		652	28.9	20.9

## 12月22日(月)

食パン			
牛乳			
チョコブラック&ホワイト			
ボルシチ			
焼きキャベツメンチカツ			
食品名		1人分量	
(黄)	食パン	1	枚
(赤)	牛乳	1	本
(黄)	チョコ ブラック&ホワイト	1	こ
(赤)	ショルダーベーコン	10	g
(赤)	ポークウィンナー(10mm)	15	g
(緑)	キャベツ	25	g
(緑)	玉ねぎ	30	g
(緑)	人参	10	g
(黄)	じゃが芋	20	g
(緑)	赤かぶ	20	g
	トマトケチャップ	8	g
	トマトピューレ	5	g
	ローレル	0.02	g
	塩	0.5	g
	こしょう	0.02	g
	ウスターソース	1	g
(黄)	三温糖	0.5	g
	冷凍ブイヨン(特)	6	g
	水	60	g
(赤)	FMキャベツ メンチカツ(40g)	1	こ
			
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
	702	25.6	30

## 作ってみよう♪ 給食レシピ

### 肉じゃが

<材料>4人分

牛肉スライス	120 g
じゃがいも	240 g
たまねぎ	240 g
突きこんにゃく	120 g
にんじん	80 g
さんどまめ	20 g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	小さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもは2cm角切り、たまねぎ・にんじんは1.5cm角切り、突きこんにゃくは食べやすい長さ、さんどまめは3cm長さに切る。
- ②鍋に油(分量外)をひき、牛肉をいためる。
- ③じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加え、さっといためる。
- ④水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。その間に、こんにゃく、さんどまめを下茹でしておく。
- ⑤こんにゃくを加え、砂糖・しょうゆ・酒で調味する。
- ⑥味がしみたなら、最後にさんどまめを加え、火を止める。

### ポーク焼肉丼

<材料>4人分

豚肉スライス	180 g
たまねぎ	140 g
にんじん	40 g
にら	20 g
★おろしにんにく	0.8 g
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★酒	小さじ1
★こしょう	少々
ごま油	少々
片栗粉	小さじ1

<作り方>

- ①たまねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、にらは2cm長さに切る。
- ②フライパンに油(分量外)をひき、豚肉、たまねぎをいためる。
- ③にんじんを加え、いためる。
- ④水を加え、★で調味する。
- ⑤分量外の水でといた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥にらを加え、さっといためる。

お肉はお好みのお肉で作っていただいても、  
おいしく作れます♪

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。

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。