こんだてひょう 12月 ※都合により食材の一部を変更することがあります。 主な材料で赤・黄・緑に分類しています。 || 13色||アレルゲン|| 月 | 材料名 香芝市教育委員会 幼稚園 材料名 分量 | 3色 アレルゲン 日 分量 | 3色 アレルゲン 日 分量 | 3色 アレルゲ 材料名 むぎごはん ごはん ごはん 57.6 g <u>こめ</u> 黄 パン 12 黄 黄 64 q 黄 64 a 乳麦 <u>こめ</u> こめ **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう むぎ 6.4 g 黄 **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅ 0.5 本 0.5 本 赤 0.5 本 赤 赤 オムレツ 0.5 本 赤 いわしのしょうがに ぎゅうにくのしぐれに すきやき ぎゅうにく 36 g 赤 オムレツ 12 赤 屷 赤 いわし 1.4 g 0.4 g 20 g しょうが キャベツときのこのソテ-ぎゅうにく 緑 牛 こめあぶら 黄 赤 1.3 g 6.4 g やきどうふ 赤黄 しょうが 緑 さとう 黄 ベーコン 赤 豚 20 g 豆 1.6 g 2 0.9 g やきふ 1.6 g 1.6 g せいしゅ キャベツ 16 g 緑 麦 さとう 黄 1.7 g 4 g みりん エリンギ 緑 こんにゃく 16 g 黄 みりん 2.8 g 日 日 日 <u>こいくちしょうゆ</u> みず 3.2 g I6 g <u>こいくちしょうゆ</u> せいしゅ 1.7 g 麦 豆 しめじ 緑 緑 2.4 g にんじん 麦 豆 0.08 g 44 g はくさい 緑 Пg コンソメ 鶏 0.02 g 40 g 緑緑 しゅんぎくとはくさいのか はくさい ___ こしょう たまねぎ こまつなのからしあえ つおあえ 月 火 水 木 16 g 0.04 g 4 g 緑 しお オリー あおねぎ こまつな 36 g 4 g はくさい ブあぶら 0.4 gしろねぎ しゅんぎく 20 g 緑 8 g 緑 緑 旬 0.4 g ポークビーンズ 0.4 gl さとう 0.24 g 黄 こめあぶら 黄 かつおぶし ぶたにく 12 g 2.96 g <u>こいくちしょうゆ</u> 0.8 g 麦 豆 赤 さとう 黄 さとう 0.24 g黄 0.4 g 0.8 g 0.8 g こなからし $0.03 \, q$ 緑 みりん いくちし にんにく ょうゆ 麦 豆 だいこんのにもの あかぶどうしゅ 0.24 g とうふのみそしる せいしゅ 0.8 g 16 g 0.4 g <u>こいくちしょうゆ</u> みず 16 g 5.2 g 赤 豚 こめあぶら 黄 麦 豆 赤 豆 とうふ ぶたにく 0.4 g 16 g /赤緑 12 g 緑緑 だいこん こめあぶら 黄 だいず 豆 4 g 8 g 0.4 g かぼちゃ 12 g にんじん せいしゅ ごぼうのかりかり 24 g 豆 8 g あつあげ 24 g 赤 たまねぎ 44 g 緑 たまねぎ 緑 40 g かたくりこ 12 g 4.8 g 6.4 g 緑 黄緑 にんじん じゃがいも 黄 えのきたけ 緑 24 g 60 g 緑 ホールトマト こいわし 4.8 g 赤 4 g だいこん あおねぎ 3 g 黄黄黄 さといも 12 g 6.4 g 黄 トマトケチャッフ 赤 5.6 g こめあぶら みそ 0.04 g かつおパック こんにゃく 16 g 黄 ローリエ (パウダー) ごま 0.8 g 1.6 g 1.12 g 4.8 g $0.4 \, \bar{g}$ 0.4 g さとう こいくちしょうゆ 麦 豆 ウスターソース にぼし 2.4 g 0.96 g さとう 104 g 黄 コンソメ 1.2 g :いくちしょうゆ 麦豆 みず みりん 0.4 g **l**0.16 g みりん 1.2 g しお **ひとくちゼリー(りんご)** りんごゼリー 0.08 g 0.8 g せいしゅ さとう 黄 1.6 g 12 黄 IJ かたくりこ 黄 みず 24 g **いちごジャム** いちごジャム 24 g | 袋 黄 503 エネルギー 458 kcal エネルギー エネルギー エネルギ kcal 494 445 kcal kcal たんぱく質 21.1 たんぱく質 23.7 たんぱく質 17.2 たんぱく質 17.2 g q g g 12.3 16.1 12.5 脂質 11.6 q q 日 日 材料名 日 分量 3色 日 材料名 材料名 分量 | 3色 アレルゲン 分量 材料名 分量 たきこみごはん むぎごはん セルフバーガー ごはん 56 g 57.6 g <u>こめ</u> むぎ まるパン 64 g <u>こめ</u> 黄 黄 黄 乳 麦 黄 3.2 g 1 2 **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう 豆 6.4 g 黄 あぶらあげ 赤 赤 豆鶏豚 **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう 10 g 0.5 本 ソテーオニオン ひじき 2.4 g 赤 緑 赤 <u>トマトケチャッ</u>ブ にんじん 4.8 g 緑 0.5 本 赤 7 g さばのしおやき さつまあげのあんかけ 7 g さばのしお<u>てき</u> |ほうれんそうとだいずのにびたし | 4g さばのしおやき みりん 0.8 g トマトピューレ 緑 赤 0.4 g 1.6 g 赤 豆 黄 せいしゅ とうふいりさつまあげ さとう うすくちしょうゆ かつおパック だしこんぶ 0.04 g 4 g こいくちしょうゆ 1.8 g こなからし 麦 豆 麦豆 赤 豆 8 9 5 10 Î0 ğ 1.6 g 1.6 g みず ほうれんそう 20 g 緑緑 黄 キャベツ みりん 0.3 g 8 g 0.08 g24 g キャベツ さとう 日 日 日 日 0.32 g かたくりこ 黄 ぎゅうにゅう 0.3 g ぎゅうにゅう 黄 5 g 0.5 本 麦 豆 0.5 本 赤 乳 みず 赤 乳 0.96 g ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 水 **あじフライ** あじフライ かぶのクリームシチュー さつまいものみそしる 月 ぶたにくとれんこんのいためもの 金 火 12 g 12 g とりにく 3.2 g 麦豆 豚 赤 鶏 赤 赤 あぶらあげ 0.4 g 20 g ゚゙゚゚゚゚ゕ゙あぶら 0.4 g黄緑 4 g 黄 せいしゅ こめあぶら 黄 さつまいも 0.8 g 16 g 12 g **きんぴら** とりにく 緑 しろぶどうしゅ だいこん れんこん £2000 8 g 4 g 4.8 g 24 g 鶏 緑緑 じゃがいも 緑緑 赤 黄 にんじん にんじん 2.4 g 2.4 g たまねぎ 20 g 12 g 豆 いんげんまめ 緑 えだまめ 緑 たまねぎ 0.24 g 8 g 4 g ごぼう 24 g 緑 こめあぶら 黄 にんじん 緑 あおねぎ 4 g 0.24 g 黄黄 緑緑 んにゃく みりん かぶ 28 g 6.4 g 赤 豆 0.4 g <u>こいくちしょうゆ</u> さとう 2 g チンゲンサイ 8 g かつおパック 1.6 g 麦豆 0.4 g 0.8 g じゃがいもペースト 12 g 黄 .28 g 黄 こめあぶら 黄 にぼし 0.4 g1.2 g さとう 黄 じゃがいものみそしる コンソメ みず 104 g 0.8 g 12 g 0.08 g せいしゅ 赤 豆 しお あつあげ 旬 こしょう こいくちしょうゆ 2 g 麦 豆 12 g 緑 0.02 g たまねぎ 24 g 32 g ぶたじる ぎゅうにゅう じゃがいも 黄 赤 ぶたにく 8 g 豚 12 g 緑 1.6 g 赤 だいこん なまクリーム 黄 乳 3.2 g こめこみず せいしゅ 0.4 g みずな 緑 2.4 g 黄 0.4 g 6.4 g 赤 28 g こめあぶら みそ 16 g 1.6 g 豆 とうふ 赤 かつおパック 0.4 g だいこん 16 g 緑 にぼし 12 g 104 g 緑 たまねき みず 4 g あおねぎ 緑 緑 もやし 6.4 g 6.4 g 豆 赤 かつおパック 1.6 g だしこんぶ 0.4 g104 g みず **ヨーグルト** ヨーグルト 赤 エネルギー エネルギ 507 485 エネルギー エネルギー 497 kcal kcal 469 kcal kcal たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 22.3 19.0 16.9 21.5 g g g g 脂質 16.9 16.1 脂質 16.4 17.7 g 材料名 分量 | 3色 アレルゲン F 材料名 分量 3色 アレルゲン B 材料名 分量 | 3色 アレルゲ: В 材料名 分量 | 3色 アレルゲ: わかめごはん むぎごはん ごはん ペン 64 g 57.6 g パン 黄 12 黄 乳 麦 黄 黄 64 g <u>こめ</u> <u>こめ</u> 1.4 g むぎ 6.4 g ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめごはんのもと 赤 黄 0.5 本 0.5 本 赤 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう $^{\wedge}$ 5 † た**らのゆずみそだれかけ** たら(でんぷんつき) こめあぶら **エビフライ** エビフライ 1 2 l こ 赤 3 g 黄 **メンチカツ** メンチカツ **シュウマイ** シュウマイ 赤黄 麦 北 赤 黄 5 g 12 赤 麦豆豚 こめあぶら 麦豆豚 こめあぶら ちゅうかあえ <u>しろみそ</u> さとう 5 g 4 g 豆 赤 はなやさいのソテ 15 きりぼしだいこんのにもの 4.8 g 16 g 12 g Ιg ちりめんじゃこ 赤 黄 ブロッコリー 緑 旬 8 g みりん 緑緑 ひらてん 赤 日 せいしゅ 0.16 g 2 g 日 カリフラワー 日 日 0.16 g 0.24 g にんにく 0.08 g こめあぶら こめあぶら ゆずこ 0.15 g 緑 4 g 12 g 2.4 g 0.24 g きりぼしだいこん 緑 緑 5 g きゅうり みず コンソメ 鶏 キャベック **いとこに** あずき にんじん 2.4 g 緑 緑 0.04 g しお 木 月 金 さとう こい<u>くちしょうゆ</u> 緑緑黄 2.4 g 8 g 0.02 g 赤 緑 0.96 g 黄 ごま 麦豆 1.6 g かぼちゃ 36 g 1.6 g コンソメスーフ みりん 0.8 g 8 g うすくちしょうゆ 0.8 g 麦豆 みりん 0.8 g ベーコン 赤 豚 かつおパック 0.08 g しろぶどうしゅ 黄 さとう 0.08 g さとう 1.6 g 黄 0.24 g冬さ ごまあぶら 1.6 g 0.16 g だしこんぶ 0.08 g 0.2 g 黄] こいくちしょうゆ 麦 豆 こめあぶら しお 至也 0.01 g 3.2 g (ごまぬき) みず 4.8 g ちゅうかスープ $0.04 \, g$ 豆 鶏 豚 めこマカロニ 黄緑緑緑 4.8 g はるさめのスープ 0.08 g にんじん **かきたまじる** たまご あぶらあげ かつおパック 献な 16 g 14.4 g 0.08 g 12 g 12 g だしこんぶ みず 卵 豚 赤 赤 ぶたにく はくさい 0.24 g 3.2 g 20 g せいしゅ 立た かぶだいこん 赤 豆 12 g 0.4 g **すましじる** あぶらあげ 12 g とうふ 豆 緑 赤 こめあぶら たまねぎ 16 g 緑 たまねぎ 16 g 3.2 g 赤 たまねぎ 16 g 緑 16 g 6.4 g 12 g 0.24 g 0.16 g 16 g 0.02 g しろねぎ 緑 しょうが 緑 とうふ 赤 パセリ (かんそう) 緑 1.2 g ほししいたけ 緑 はくさい 緑 れんこん 緑 コンソメ 12 g 2.4 g 緑 4 g 黄緑緑 だいこんにんじん 緑緑緑緑 0.01 g ローリエ (パウダー) みつば はるさめ 4.8 g 0.4 g 8 g 0.08 g だしこんぶ チンゲンサイ しお こしょう みず 2 g 4.8 g 0.02 g かつおパック にんじん たまねぎ 16 g 0.96 g 1.6 g ちゅうかスープ (ごまぬき) こいくちしょうゆ 麦豆 緑 豆鶏豚 えのきたけ 4 g 104 g 1.6 g 0.24 g しお 0.32 g <u>こいくちしょうゆ</u> 麦豆 わかめ 赤 ケーキ かたくりこ 0.08 g 0.8 g 黄 しお うすくちしょうゆ 1.6 g 麦 豆 ケーキ (いちご) 12 黄 豆 0.02 g 104 g かつおパック 2.4 gみず こしょう 0.4 g 104 g だしこんぶ みず 0.24 g わくわく しお 104 g みず **ミルメーク** ミルメーク 12 黄 エネルギー エネルギー エネルギ-エネルギー 509 kcal 411 kcal 491 kcal 485 kcal 17.5 19.6 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 20.2 20.0 g g g g 脂質 16.8 脂質 8.7 脂質 脂質 11.5 14.9

	2月 こんだ	てひ	トう		※都合により食材の一部				
			م		※調理加工品を使用した	場合は、	主な	材料で	_{あか} き みどり <u>赤・黄・緑に分類しています。</u>
日	材料名	分量 3色	き アレルゲン	日	材料名	分量	3色	アレルゲン	
17日(水)	お で マ	4 g 0.16 g 0.16 g 8 g g 16 g g 0.96 g 0.4 g 0.01 g 0.24 g	乳 豚豆 豆 ゴ豆麦 豚 豚 豆	18日(木)	な ・ であったがしたがほごさみこかだみゅぎぞぶせこだこごたじみうしかだかみからこださこしきこなにたかほごさみこかだみゅぎぞぶせこださごたじみうしかだかみからこださこしきこなにたかほごさみこかだみゅぎでいたいめいんぼまゃずすおつしたずんからい、すまうきでいたがしょり、つしずうのではいかいんぼまゃずすおつしたずんからこださこしきこなにたかほごさみこかだみゅぎでぶせこだこごたじみうしかだかみかみらこださこしきこなにたかほごさみこかだみゅぎでぶせこだこごたじみうしかだかみかみらこださこしきこなにたかほごさみこかだみゅぎでぶせこだこごたじみうしかだかみかみらこださこしきこなにたかほごさみこかだみゅぎでぶせこだこごたじみうしかだかみからこださこしきこなにたかほごさみこかだみゅぎでぶせこだこごたじみうしかだかみかみらこださこしきこなにたかほごさみこかだみゅぎでいます。	56 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	黄 赤赤緑緑緑緑黄黄 赤 赤 黄緑黄緑緑黄緑 黄 緑	麦 乳 豚 豆 kcal	
	たんぱく質 脂質	18.7	g g		たんぱく質 脂質	15. ⁻		g q	1
	川只	10.4	9		川只	7.2		9	1

月平均栄養価 エネルギー 474和加リー たんぱく質 19.30 元 脂質 13.70 元

※今月使用の地場産物(奈良県や香芝市でとれたもの)は、下線で示しています。 ※一般的に魚は、えび・かにを捕食している可能性があります。

※「●」印の日は、はしの日です。

「アレルゲン」項目

特定原材料8品目と特定原材料に準ずるもの20品目を記載しています。

特定原材料8品目と特定原材料に準ずるもの20品目の略語表記												
ΙŁ	えび	蟹	かに	麦	小麦	蕎	そば					
刚	卵	乳	乳	Ľ°	落花生	アー	アーモンド					
鮑	あわび	イカ	いか	5	いくら	オレ	オレンジ					
カシ	カシューナッツ	+	キウイフルーツ	4	牛肉	<	くるみ					
٦"	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆					
鶏	鶏肉	٧,,	バナナ	豚	豚肉	マカ	マカダミアナッツ					
ŧŧ	もも	芋	やまいも	IJ	りんご	t"	ゼラチン					



旬 … 旬の食材

… かみかみ献立

地産地消

… わくわく献立

かしばしきょういくいいんかい しょくざい さんち れいとうかこう 香芝市教育委員会のホームページでは、食材の産地や冷凍加工 しょくひんなど げんざいりょう わ しりょう こうかい 食品等の原材料・アレルゲンの分かる資料を公開しています。

香芝市 学校給食





















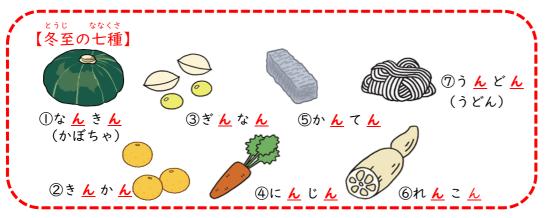
を全は、一年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長くる日です。冬にかけて短く なった日が冬至を境に長くなっていくため、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。 今年の冬至は、12 月22日 (月) です。



〇『冬至』の行事食って何?



を至には幸運を呼び込むために「かぼちゃ(なんきん)」や、「にんじん」、 「れんこん」など、名前に「ん=運」がつくものを食べます。名前に「ん」 が2回つく「冬至の七種」を食べると、さらに運を呼び込むことができると _{かんが} 考えられています。



12月15日は『冬至献立』です!

運を呼び込むと考えられている「かぼちゃ」と赤い色で邪気を ばら かんが 払うと考えられている「小豆」を組み合わせた『かぼちゃのいとこ た 煮』がでます。冬至の頃は日が短くなり、冷え込むため、栄養価が たか 高いかぼちゃと小豆を一緒に煮た『かぼちゃのいとこ煮』を食べる とかぜ予防にもなります。かぼちゃは、保存がきくため、収穫でき ゃさい すく ふゆば たいせつ えいようげん る野菜が少ない冬場の大切な栄養源でした。

また、一年間の健康を願って入る「ゆず湯」にちなんで、ゆずを っか 使った「たらのゆずみそだれかけ」がでます。ゆずの香りが邪気を ^{かんが} 払うと考えられています。









































