



		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゆう にゆう	しよづ ぎぐ	おかず	おもに エネルギーのもとに なるしよくひん	おもに からだをつくるもと になるしよくひん	おもに からだのちよしをとのえるもと になるしよくひん			
1	火	こめこしよくパン (ピーナッツ クリーム)	○	は	タンタンメン いかのてっぱんやき にらともやしのナムル (ちゆうかドレッシング)	こめこパン あぶら ごま ごまあぶら ピーナッツ ドレッシング	ぎゆうにゆう ぶたももしろ みそ あかみそ いか	にんにくしようが たけの こ チンゲンサイ ねぎ も やし にんじん にら	29.4 642		12月の献立目標は「年末らしい献立」です。今年1年無事に過ごせたことをお祝いできるような華やかな献立を取り入れています。
2	水	かりかり うめごはん	○	は	じゃがいものうまに じゃここんぶサラダ (ノンオイルしそドレッシング) みかん	こめ あぶら じゃがいも さ とう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたもも さ つまあげ こんぶ ちりめん	しようが にんじん たまね ぎ さやいんげん キャベツ こまつな みかん	23.5 616		みかんのたべのこしはしかくいフライヤーにもどしましょう。
3	木	バターロール	○	ス フ	ふゆやさいのクリームに めかじきのトマトソース ブロックゼリーポンチ	バターロール あぶら こむ ぎこ バター オリーブあぶ ら さとう	ぎゆうにゆう とりむね うず らたまご めかじき チーズ	にんじん たまねぎ かぶ フロッ ク リー カリフラワー マッシュル ーム にんにく パセリ トマト みかん(缶) もも パイナップル レモン	30 631		7日(月)大雪 冬の寒さが増してきて山だけではなく平野にも雪が降り始める時期です。
4	金	キムチチャーハン	○	ス フ	ワンタンスープ こんにやくサラダ (パンパンジードレッシング) りんご	こめ あぶら ごまあぶら さ とう ワンタンのかわしろ ごま ドレッシング	ぶたかた あかみそ ぎゆう にゆう ぶたもも	にんにくはくさい ねぎ しようが にんじん たけの こにら だいこん キャベツ りんご	19 525		りんごのたべのこしはしかかんにもどしましょう。
7	月	大雪(たいせつ) ちやめし	○	は	おでん ほうれんそうとえのきのりあえ (きざみのり) (わふうドレッシング) みかん	こめ あぶら ドレッシング	ぎゆうにゆう さつまあげ がんもどき うずらたまご こんぶ ちくわ のり	だいこん こんにやく ほう れんそう えのきたけ み かん	22.1 537		みかんのたべのこしはしかくいフライヤーにもどしましょう。
8	火	うじきんとき むしパン	○	は	きつねうどん れんこんのてんぷら キャベツとしめじのおひたし (ソイドレッシング)	うじきんときむしパン うど ん こむぎこめこ あぶ ら ドレッシング	ぎゆうにゆう あぶらあげ わかめ	ねぎ れんこん キャベツ にんじん ぶなしめじ	18.9 579		
9	水	ごもごはん	○	は	ぶたにくとはくさいのスープに じゃがいものバターしよゆうふうみ みかん	こめ あぶら さとう でんぶ ん バター じゃがいも	とりむね あぶらあげ ぎゆ うにゆう ぶたばら	にんじん たけのこ しいた け たまねぎ はくさい ぶな しめじ みかん	20.4 601		11日(金)サーモンのしおこうじやき 世間で話題の塩こうじにサーモンを漬けて焼きます。塩こうじは、実は日本の伝統的な調味料です。漬物を作る際などに使われてきました。魚や肉をやわらかくする効果やうま味を増やしてくれる効果があり、最近ではいろいろな料理に利用されています。
10	木	シュガークッペ	○	ス フ	ポルシチ カップオムレツ アーモンドサラダ (フレンチドレッシング)	シュガークッペパン オ リーブあぶら バター アー モンド ドレッシング	ぎゆうにゆう ぶたもも た まご クリーム	にんにくにんじん たまね ぎ セロリー かぶ トマト マッシュルーム キャベツ コーン	25.5 616		オムレツのカップはしかくいフライヤーにたべのこしはしかかんにもどしましょう。
11	金	てまきしおごはん (カットのり)	○	は	さといものどんじる サーモンのしおこうじやき たけのこといとこんのいために	こめ あぶら さといも しお こうじ ごまあぶら さとう しるごま	やきのり ぎゆうにゆう ぶ たばら あぶらあげ あか みそ しるみそ サーモン とりもも	にんじん だいこん はくさ い ねぎ こんにやくしよ うが にんにく たけのこ	30.1 664		のりにごはんとはサーモンをまいてたべましょう。
14	月	ツナごはん	○	は	ふゆやさいのみそしる このはあげのしようがだれがけ りんご	こめ あぶら さとう でんぶ ん	まぐろ ぎゆうにゆう あぶ らあげ しるみそ あかみ そ さつまあげ	にんじん たまねぎ はくさ い こまつな ねぎ しよ うが りんご	25.1 560		りんごのたべのこしはしかかんにもどしましょう。
15	火	ナン	○	ス フ	コンソメふうみのやさいスープ ハムのりんごソース カレーミートだいちり	ナン あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ロースハム だいちり ぶたもも	にんにく たまねぎ にんじ ん かぶ おろしりんご しよ うが トマト	29.5 586		ナンにカレーミートをつけてたべましょう。



こ ん だ て め い					お も な し ょ く ぎ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよつ ぎぐ	おかず	おもに エネルギーのもとに なるしよくひん	おもに からだをつくるもと になるしよくひん			
16	水	ゆかりごはん	○	は	かきたまじる いかのころもやし はくさいとくきわかめのおひたし (ノンオイルかんきつドレッシング)	こめ あぶら でんぷん こ めこ	ぎゅうにゆう たまご ちらし かまぼこ いかくきわかめ	ねぎ ほうれんそう はくさい いもやし	26.5 561	17日(木)秋田県の郷土料理 秋田県の郷土料理である「きりたん ぼ鍋」を給食用にアレンジしたものを 出します。秋田県は米作りが盛んで す。杉の木の串にご飯を巻きつけて 炭火で焼いたきりたんぼは有名で す。その他につぶしたごはんをまる めて団子状にした「だまこもち」の 入った鍋もよく食べられます。
17	木	あまなっとうパン	○	は	きりたんぼじる えびのてんぷら みかん	あまなっとう あぶら きり たんぼ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゆう とりもも あぶ らあげ えび	ごぼう ねぎ はくさい せり まいたけしょうが みかん	25.3 594	みかんのたべ のこしはかく いフライヤーに もどしましょう。
18	金	ほたてごはん	○	は	のっぺいじる さんまのしおやし おうとう缶(かん)	こめ あぶら さといも でん ぷん	ほたて ぎゅうにゆう どう ふ あぶらあげ さんま	ごぼう にんじん だいこん なめこ ねぎ こまつな しょ うが もも	30.3 646	
21	月	ごはん	○	は	かぼちゃとたまねぎのみそじる ぶりのゆずみそだれかけ こんにやくのきんぴら	こめ あぶら さとうしろご ま	ぎゅうにゆう わかめ しろ みそ あかみそ ぶり	かぼちゃ たまねぎ ゆず れんこん ごぼう にんじん こんにやく	25.5 621	
22	火	たらこスパゲティ	○	ス フ	ローストチキン シーザーサラダ (シーザードレッシング) アイスクリーム	スパゲティバター さとう あぶら クルトンドレッシング アイスクリューム	いか たらこ クリーム ぎゅ うにゆう とりもも	たまねぎ ぶなしめじ にん にくしょうが キャベツ ブ ロccoli にんじん コー ン	35.7 652	パンはつきませ ん。アイスクリー ムにはスプーン がつきます。
※しよつきぐの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※27年度12月分の引き落としは、1月4日(月)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 601 キロカロリー	たんぱくしつ 26.2 グラム	お知らせ 福生市のホームページにアクセスして「福生市教育 委員会—学校給食」を開くと、「簡単レシピ」等、学校 給食の様々な情報をご覧いただけます。	

12月21日(月) 冬至のメニュー

今年の冬至は12月22日(火)です。冬至は、1年のうち、昼のもっとも短い日です。昼がもっとも短い冬至は、これからどんどん太陽の力が増していく起点の日になります。

1年の大切な節目になるのでこれを祝います。冬至のしきたりには、「かぼちゃ料理」や「ゆず湯」があります。冬至の日のかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えは有名です。この時期においしくて栄養のあるかぼちゃを食べることで健康を願ったと考えられています。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。この日に使用する「ん」のつく食材を探してみましょう。



12月22日(火) クリスマスのメニュー

12月25日は、クリスマスです。キリストの誕生を祝うクリスマスは日本ではすっかり定着した年中行事です。日本ではクリスマスにはチキンを食べる習慣がありますが、これはアメリカではクリスマスのごちそうに七面鳥を食べる習慣から来ています。クリスマスにいちごのショートケーキを食べるのも日本だけだそうで、クリスマスの本場ヨーロッパにはその日に食べる伝統的なお菓子があります。フランスでは「クリスマスの薪」を意味する「ブッシュ・ド・ノエル」という切り株の形のケーキを食べます。

