



# 12月分予定献立表



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	の もの	しよ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん			
3	月	ごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる にしんのやくみだれがけ じゃがいものそばろに	だいずいんりょう あぶらあげとうふ みそ わかめにしん ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	28 682	がつ こんだて もくひょう 12月の献立 目標 ねんまつ こんだて からだ あたたか こんだて 「年末らしい献立」「体を温める献立」
4	火	ごはん			チンゲンサイとしめじのスープ ぶたキムチいため りんご	だいずいんりょう とりにく とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら	ぶなしめじ チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチにら りんご	26 608	みっか げつ <b>3日(月) にしん</b> りょうり ひと かず こ おせち料理の一つの数の子は、に しんの卵です。にしんは春が旬と言わ れますが、産卵前のこの時期が脂も のって美味しいです 
5	水	きなこあげパン			ちゅうかスープ れんこんとえだまめのサラダ ミニトマト(2つ)	きなこ だいずいんりょう ぶたにく	こめこパン あぶら さとう トックもち ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ れんこん えだまめ ミニトマト	22.3 696	
6	木	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) アーモンドサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら アーモンド さとう	にんにくたまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	21.1 671	
7	金	ちやめし			おでん いかのあまずあんかけ キャベツとしめじのおひたし	だいずいんりょう こんぶ さつまあげ がんとどき いか かつおぶし	こめ あぶら こめこ でんぶん さとう	だいこん こんにやく キャベツ にんじん ぶなしめじ	28.2 633	いつか すい ふつき きん <b>5日(水) 福生産ミニトマト</b> ふっさし ない のうか せきや つく 福生市内の農家、関谷さんが作って いるミニトマトを、5日の給食に使わせ ていただく予定です。 たのお楽しみに！ 
10	月	ぶたにくとごぼうの ごはん			えのきとわかめのみそしる やきつくね フルーツしらたま	だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ わかめ とりにく おから	こめ あぶら ごまあぶら さとう こめパンこ やまといも でんぶん しらたまもち	しょうが ごぼう えのき たけ ながねぎ りんご もも ようなし	29.5 682	
11	火	ごはん			すきやき しろみさかなのみぞれあん からしあえ	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ メルルーサ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	しらたき しいたけ はくさい しゆんぎく ながねぎ だいこん こまつな にんじん もやし	29.6 644	なのか きん たいせつ <b>7日(金) 大雪</b> この頃より、山だけで なく平野でも雪が降り始めることから 「大雪」と呼ばれています。今年は7日 が「大雪」にあたります。冬の寒さがど んどん厳しくなっていく時期でもありま す。おでんを食べて体を温めましょ う。 また、大根などの根の野菜は体を 温めてくれると言われています。 
12	水	スパゲティ ミートソース (こめこめん)			(ミートソース) コーンとこまつなのサラダ ラ・フランスゼリー	ぶたにく だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン こまつな キャベツ りんご ラ・フランスゼリー	21.1 607	
13	木	ごはん			さつまいものみそしる さんまのこうみやき にあい	だいずいんりょう とうふ みそ さんま あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも さとう	ぶなしめじ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん しらたき ほししいたけ	24 666	
14	金	わかめごはん			あつあげとぶたにくのごもくに にらともやしのナムル みかん	わかめ だいずいんりょう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな ながねぎ もやしにら みかん	27.3 662	
17	月	きびごはん			ぬっぺじる あじのあまからみそがけ はくさいサラダ	だいずいんりょう とうふ あじ みそ あぶらあげ	こめ あぶら きび さといも でんぶん さとう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ はくさい こまつな	24.3 685	

		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん			
18	火	ピピンバ (にくごはん)			(ゆでやさい、みそだれ) はるさめスープ いちごとうにゆうゼリー	ぶたにくみそ だいずいんりょう かんてん	こめ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ にはら	24.5 673	ほつつかもくとうじ <b>20日(木) 冬至 (22日)</b> とうじは、いちねんひるもつとみじかよる 冬至は、「一年で昼が最も短く、夜が 最も長くなる日」と言われています。こ この日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮 かべたお風呂に入ると風邪をひかなく なるという言い伝えがあります。地方 によっては、にんじんや大根など「ん」 のつく食べ物を食べると幸せがやって くるとも 言われています。
19	水	こめこまるパン			やさいとまめのスープ ウインナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいずいんりょう ベーコン だいず ウインナー	こめこパン じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	20.7 692	
20	木	ごはん			かぼちゃのみそしる さばのゆずこしょうやき わかめとキャベツのすのもの	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ さば わかめ	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ながねぎ キャベツ	22.8 664	
21	金	クリスマスピラフ			ミネストローネ フライドチキン ほうれんそうのサラダ クリスマスケーキ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこまカロニ でんぶん オリーブあぶら クリスマスケーキ	あかピーマン ピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ ほうれんそう	23.5 703	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度12月分の給食費の口座引き落としは、12月28日(金)です。納め忘れのないよう お願いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 665 キロカロリー	たんぱく質 24.9 グラム	<b>13日(木) 茨城県郷土料理 「煮合い」</b>	



## クリスマスメニュー



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。

給食では12月の給食最終日に、フライドチキンやクリスマスケーキを出します。



茨城県水戸市では、那珂川流域・その他の肥沃な土地を中心に、野菜や米などの生産が盛んに行なわれています。また、地元産の野菜を使って昔から食べ伝えられてきた郷土料理がたくさんあります。その一つである「煮合い」は、水戸市下市地方の郷土料理で、お正月やお祝い事などの人が集まるときには欠かせない料理です。れんこんや人参などの根菜を炒めて作ります。酢が入るため日持ちがし、先人の知恵が伺える郷土料理です。

## 年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。





# 12月分予定献立表



日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
3	月	ご飯			大根と油揚げの味噌汁 にしんの菜味だれがけ じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう あぶらあげとうふ わかめにしんぶたにく	こめあぶらさとう ごまでんぶん ごまあぶらじゃがいも	だいこんながねぎ しょうがにんじん たまねぎグリーンピース	36.7 904		12月の献立目標 「年末らしい献立」「体を温める献立」
4	火	ご飯			チンゲン菜としめじのスープ 豚キムチ炒め りんご	だいずいんりょう とりにくとうふ ぶたにくみそ	こめあぶらじゃがいも でんぶんごまあぶら	ぶなしめじチンゲンサイ ながねぎしょうがにんにく たまねぎにんじん はくさいキムチにらりんご	33.1 785		<b>3日(月) にしん</b>  おせち料理の一つの数の子は、にしんの卵です。にしんは春が旬と言われますが、産卵前のこの時期が脂ものって美味しいです。 
5	水	きなこ揚げパン			中華スープ れんこんと枝豆のサラダ ミニトマト(2粒)	きなこだいずいんりょう ぶたにく	こめこパンあぶら さとうトックもち ごまあぶらごま	しょうがにんじんたけのこ にらながねぎれんこん えだまめミニトマト	28.2 930		
6	木	ハヤシライス (ご飯)			(ハヤシソース) アーモンドサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう	こめあぶら アーモンドさとう	にんにくたまねぎ にんじんトマトキャベツ きゅうりコーンみかん	25.9 858		
7	金	茶飯			おでん いかの甘酢あんかけ キャベツとしめじのお浸し	だいずいんりょう こんぶさつまあげ がんとどきいか かつおぶし	こめあぶらこめこ でんぶんさとう	だいこんこんにやく キャベツにんじん ぶなしめじ	36.9 824		<b>5日(水) 福生産ミニトマト</b> 
10	月	豚肉とごぼうのご飯			えのきとわかめの味噌汁 焼きつくね フルーツ白玉	だいずいんりょう ぶたにくとうふ わかめとりにおから	こめあぶらごまあぶら さとうこめパンこ やまといもでんぶん しらたまもち	しょうがごぼう えのきたけながねぎ りんごももようなし	37.6 864		福生市内の農家、関谷さんが作っているミニトマトを、5日の給食に使わせていただく予定です。お楽しみに！
11	火	ご飯			すき焼き 白身魚のみぞれあん 辛子和え	だいずいんりょう ぶたにくやきとうふ メルルーサ	こめあぶらさとう じゃがいもでんぶん	しらたきしいたけ はくさいしゅんぎく ながねぎだいこん こまつなにんじんもやし	38.5 827		<b>7日(金) 大雪</b>  この頃より、山だけでなく平野でも雪が降り始めることから「大雪」と呼ばれています。今年は7日が「大雪」にあたります。冬の寒さがどんどん厳しくなっていく時期でもありまので、おでんを食べて体を温めましょう。 また、大根などの根の野菜は体を温めてくれると言われていま
12	水	スパゲティ ミートソース (米粉めん)			(ミートソース) コーンと小松菜のサラダ ラ・フランスゼリー	ぶたにく だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶらさとう	にんにくしょうがセロリー たまねぎにんじんトマト コーンこまつなキャベツ りんごラ・フランスゼリー	26.2 768		す。
13	木	ご飯			さつま芋の味噌汁 さんまの香味焼き 煮合い	だいずいんりょう とうふみそさんま あぶらあげ	こめあぶら さつまいもさとう	ぶなしめじながねぎ しょうがごぼうにんじん れんこんしらたき ほししいたけ	31.5 881		
14	金	わかめご飯			厚揚げと豚肉の五目煮 にらともやしのナムル みかん	わかめだいずいんりょう ぶたにくなまあげ	こめあぶらさとう でんぶんごまあぶら	しょうがにんじん たけのこほししいたけ はくさいこまつなながねぎ もやしにらみかん	34.1 847		
17	月	きびご飯			ぬっぺ汁 鱈の甘辛味噌がけ 白菜サラダ	だいずいんりょうとうふ あじみそあぶらあげ	こめあぶらきび さといもでんぶんさとう	ごぼうにんじんだいこん ながねぎはくさいこまつな	31.6 874		 

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
18	火	ピビンバ (肉ご飯)			(茹で野菜、味噌だれ) 春雨スープ いちご豆乳ゼリー	ぶたにくみそ だいちんりょう かんでん	こめ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ にはら	30.8 872	<b>20日(木) 冬至 (22日)</b> 冬至は、「一年で昼が最も短く、夜が最も長くなる日」と言われています。この日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ると風邪をひかなくなるという言い伝えがあります。地方によっては、にんじんや大根など「ん」のつく食べ物を食べると幸せがやってくるとも言われています。	
19	水	米粉丸パン			野菜と豆のスープ ウインナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいちんりょう ベーコン だいち ウインナー	こめこパン じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ	25.4 902		
20	木	ご飯			かぼちゃの味噌汁 鯖のゆずこしょう焼き わかめとキャベツの酢の物	だいちんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ さば わかめ	こめ あぶら さとう	にんにく だいこん かぼちゃ はくさい ながねぎ キャベツ	29.5 880		
21	金	クリスマスピラフ			ミネストローネ フライドチキン ほうれん草のサラダ クリスマスケーキ	だいちんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう こめコマロニ でんぶん オリーブあぶら クリスマスケーキ	あかピーマン ピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ ほうれんそう	30.3 854		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度12月分の給食費の口座引き落としは、12月28日(金)です。納め忘れのないようお願いいたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 858 キロカロリー	たんぱく質 31.8 グラム	<b>13日(木) 茨城県の郷土料理 「煮合い」</b>		



## クリスマスメニュー



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。

給食では12月の給食最終日に、フライドチキンやクリスマスケーキを出します。



茨城県水戸市では、那珂川流域・その他の肥沃な土地を中心に、野菜や米などの生産が盛んに行なわれています。また、地元産の野菜を使って昔から食べ伝えられてきた郷土料理がたくさんあります。その一つである「煮合い」は、水戸市下市地方の郷土料理で、お正月やお祝い事などの人が集まる時には欠かせない料理です。れんこんや人参などの根菜を炒めて作ります。酢が入るため日持ちがし、先人の知恵が伺える郷土料理です。

## 年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

