



12月分予定献立表



(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

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	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 にしんの葉菜だれがけ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう 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 でんぷん 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	36.9 910	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	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん 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 りんご	33.3 791	3日(月) にしん 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			ワンタンスープ れんこんと枝豆のサラダ ミニトマト(2粒)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	ねじりパン あぶら さとう ワンタンのかわ 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	31.6 779	
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 ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ 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	26.9 909	5日(水) 福生産ミニトマト 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！
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 (糸削り節)	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ がんもどき うずらたまご いか かつおぶし	こめ あぶら こめこ でんぷん さとう	だいこん こんにゃく キャベツ にんじん ぶなしめじ	38.2 856	
10	月	豚肉とごぼうの ご飯			えのきとわかめの味噌汁 カップ卵焼き フルーツ白玉	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ たまご なまクリーム しらすぼし	こめ あぶら ごまあぶら さとう しらたまもち	しょうが ごぼう えのき たけ ながねぎ みつば みかん もも バイナップル	32.4 825	
11	火	ご飯			すき焼き 白身魚のみぞれあん 辛子和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ メルルーサ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	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	38.7 833	7日(金) 大雪 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す。
12	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(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 チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ 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	31.7 872	
13	木	ご飯			さつま芋の味噌汁 さんまの香味焼き 煮合い	ぎゅうにゅう 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	31.7 887	
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 ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ドレッシング	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	32.7 865	
17	月	きびご飯			ぬっぺ汁 鰯の甘辛味噌がけ 白菜サラダ	ぎゅうにゅう とうふ あじ みそ あぶらあげ	こめ あぶら きび さといも でんぷん さとう ドレッシング	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ はくさい こまつな	31.8 860	

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	ビビンバ (肉ご飯)			(茹で野菜) (味噌だれ) 春雨スープ ヨーグルト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	32.8 863	ヨーグルトの食べ残しとカップ・スプーンは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	20日(木) 冬至 (22日) 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	背割りコッペパン			野菜と卵のスープ 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 (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウインナー	コッペパン じゃがいも でんぷん マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	29.9 842	パンとパンにはさんだウインナーの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
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	ぎゅうにゅう 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	29.7 886		
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	えび ぎゅうにゅう ベーコン とり にく	こめ バター あぶら じゃがいも さとう マカロニ でんぷん こむぎこ ドレッシング 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	31.2 911	ケーキの食べ残しと紙容器・スプーンは、まとめてビニール袋に入れて戻します。 	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※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。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 859 キロカロリー	たんぱく質 32.6 グラム			

13日(木) 茨城県の郷土料理 「煮合い」



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。

