



12月分予定献立表



(小学校・通常給食)

福生市学校給食センター

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)	びこう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しょく ぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん				おもにエネルギーのもと になるしょくひん
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 じゃがいものそぼろに	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	28.2 688	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 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	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 なら りんご	26.2 614	みつか げつ 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	きなこあげパン			ワンタンスープ れんこんとえだまめのサラダ ミニトマト(2つぷ)	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 なら ながねぎ れんこん えだまめ ミニトマト	24.6 599	あげパンにはかみナブキン がつきます。あげパンのた べのこはパンぼこにいれ てもどします。
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 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	21.9 709	
7	金	ちゃめし			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 (いとけずりぶし)	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 こんにやく キャベツ にんじん ぶなしめじ	29.3 658	いつか すい ぶつせきん 5日(水) 福生産ミニトマト ふっさくない 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 カップたまごやき フルーツしらたま	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 しらすばし	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 パイナップル	27 670	
11	火	ごはん			すきやき しろみざかなのみぞれあん からしあえ	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	29.8 650	ななか きん たいせつ 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) コーンとこまつなのサラダ 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	25.2 686	ゼリーのたべのこしとカッ プ・スプーンは、まとめてピ ニールぶくろにいれてもど します。
13	木	ごはん			さつまいものみそしる さんまのこみやき にあい	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	24.2 672	
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 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 なら みかん	26.4 678	
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	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	24.4 677	

		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)	びこう	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	しょく ぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん		
18	火	ビビンバ (にくごはん)			(ゆでやさい) (みそだれ) はるさめスープ 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 なら	26.8 679	ヨーグルトのたべのこしと カップ・スプーンは、まとめて ビニールぶくろいに入れて もどします。
19	水	せわりコッペパン			やさいとたまごのスープ 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	22.8 636	パンとパンにはさんだウイ ンナーのたべのこしは、ま とめてビニールぶくろいにい れてもどします。
20	木	ごはん			かぼちゃのみそじる さばのゆずこしょうやき わかめとキャベツのすのもの	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	23 670	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
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	えび ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ パター あぶら じゃがいも さとう マカロニ でんぷん こむぎ コドレッシング 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	24.3 747	ケーキのたべのこしとかみ ようき・スプーンは、まとめて ビニールぶくろいに入れて もどします。
※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。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 669 キロカロリー	たんぱく質 25.6 グラム	13日(木) 茨城県郷土料理 「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。

