

# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和元年度12月

福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
2	月	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ほっけ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし こまつな	789	33.2	6日 大雪(7日) 大雪は平野にも雪 が降るころと言わ れます。寒さも一層 増すので、風邪を ひかないように気を 付けましょう。給食 では旬の大根で 作った温かいおで んを出します。	
3	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう あんにと豆腐	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく はくさいキムチ もやしにら レモン パイナップル もも みかん	806	31.4		
4	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ じゃこサラダ ミニトマト(2個)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	ミルクパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ だいこん きゅうり ミニトマト	750	29.2	18日 世界の料理 「イギリス」 イギリスは1908年、 1948年、2012年の 3回、夏季オリン ピックが開催された 国です。スコッチブ ロスはイギリスの 中でもスコットラン ドの伝統料理で、大 麦の入った野菜 スープです。	
5	木	○	ご飯 さつま汁 さんまの香味焼き もやしと小松菜の酢の物	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さんま	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	843	31.0		
6	金	○	ご飯 おでん いかの甘酢あんかけ キャベツとえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう うずらたまご なまあげ あげボール いか かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	だいこん こんにやく にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう	871	36.4	20日 冬至(22日) 冬至は1年で最も 夜が長くなる日 です。この日には 「ん」のつく食べ物 を食べたり、ゆず 湯に入ったりする 習慣があります。 かぼちゃは「なんき ん」という別名が あり、古くから食べ られています。	
9	月	○	ご飯 白菜と油揚げの味噌汁 鱈フライ じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく さつまいも	こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	えのきたけ はくさい しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	908	36.6		
10	火	○	ご飯 すき焼き風煮 青のり卵焼き からし和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご あおのり	こめ あぶら さとう	しらたき ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ にんじん もやし こまつな	780	34.7	24日 クリスマス イブ クリスマスイブ	
11	水	○	スパゲッティミートソース キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとうドレッシング	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー みかん	798	28.9		
12	木	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 こんにやくサラダ 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こんにやく だいこん きゅうり あおりんごゼリー	917	37.5		
13	金	○	ツナピラフ ほうれん草のクリームスープ カリフラワーのサラダ	まぐろフレーク ぎゅうにゅう ベーコン	こめ バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう キャベツ カリフラワー	845	24.1		
16	月	○	きびご飯 豚汁 さわらの照り焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら さつまいも だいず ひじき	こめ あぶら きび さといも さとう でんぷん	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ さやいんげん	836	38.2		
17	火	○	ご飯 野菜スープ ハンバーグデミグラスソース ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ マッシュルーム パイナップル もも みかん レモン	877	29.7		
18	水	○	イギリス食パン スコッチフロス フィッシュフライ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たら	イギリスしよくパン あぶら むぎ じゃがいも こむぎこ アーモンド さとう	セロリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	784	35.6		
19	木	○	ご飯 中華風卵スープ いかの中華ソース じゃが芋のごまみそ煮	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ たまご いか とりにく みそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ	882	37.7		
20	金	○	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鯖のゆずあんかけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば のり	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ かぼちゃ ゆず えのきたけ キャベツ こまつな	845	29.2		
23	月	○	カレーライス ツナサラダ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ほうれんそう みかん	917	28.2		
24	火	○	クリスマスピラフ ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ クリスマスデザート(いちごのプリン)	えび ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ バター あぶら さとう じゃがいも マカロニ マーマレード オリーブあぶら いちごプリン	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ キャベツ コーン	808	30.9		
給食回数 17 回							平均栄養量	839	32.5	※ 材料の都合により献立を変更することがあります。
							基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎12月分給食費の口座引き落としは、1月6日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

冬の野菜

**もつと野菜を食べよう**

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ほうれんそう  
ねぎ  
はくさい  
だいこん  
ブロッコリー

**今月の地場野菜(使用予定)**

- 小松菜(福生市・瑞穂町)
- にんじん(福生市)
- ほうれん草(福生市)
- キャベツ(福生市)
- 長ねぎ(福生市)
- 白菜(福生市)
- チンゲンサイ(羽村市)