

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 (あかたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
2	月	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ほっけのしおやき ごまあえ	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	598	25.0	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	○	ごはん チンゲンサイとうふのたまごスープ ぶたキムチいため フルーツあんにと豆腐	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	621	25.0		
4	水	○	きなこあげパン ワンタンスープ じゃこサラダ ミニトマト(2こ)	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	576	22.9		
5	木	○	ごはん さつまじる さんまのこうみやき もやしとこまつなのすのもの	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	636	23.7		
6	金	○	ごはん おでん いかのあまずあんかけ キャベツとえのきのおひたし (いとけずりぶし)	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	661	27.9		
9	月	○	ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる あじフライ じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく さつまあげ	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	700	29.3	18日 世界の料理 「イギリス」	
10	火	○	ごはん すきやきふうに あおのりたまごやき からしあえ	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	600	27.2	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。	
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	633	23.5	★	
12	木	○	ごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに こんにやくサラダ あおりんごゼリー	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	714	29.3		
13	金	○	ツナピラフ ほうれんそうのクリームスープ 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	636	19.3		
16	月	○	きびごはん とんじる さわらのてりやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら さつまあげ 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	635	29.0	★	
17	火	○	ごはん やさしいスープ 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	726	27.0	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。	
18	水	○	イギリスしよくパン 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	602	27.3		
19	木	○	ごはん ちゅうかふうたまごスープ いかのちゅうかソース じゃがいものごまみそに	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	674	28.7		
20	金	○	ごはん かぼちゃのみそしる さばのゆずあんかけ こまつなとえのきのりあえ (きざみのり)	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	631	22.6		
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	713	22.9		
24	火	○	クリスマスピラフ ミネストローネ とりにくのマーメレードやき 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 マーメレード 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	651	23.9	24日 クリスマス イブ 	
給食回数 17 回							平均栄養量	647	25.6	
※ 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	650	26.8	

◎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。

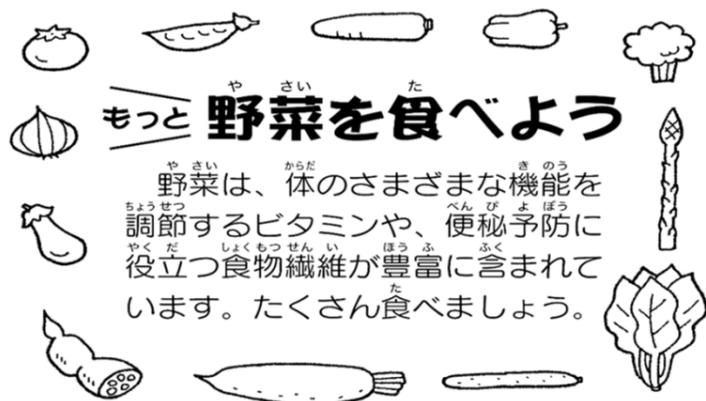
《問い合わせ先》

冬の野菜

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

もっと野菜を食べよう

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。



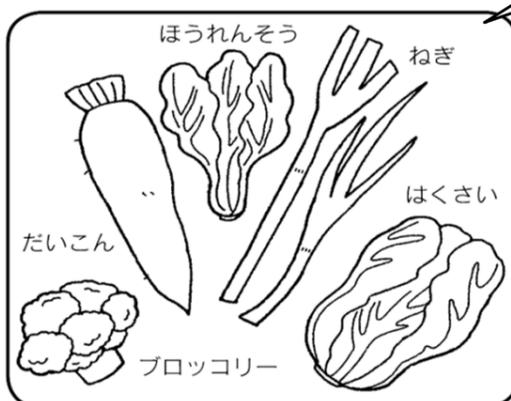
ほうれんそう

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)

