

日	曜	豆乳	献立名	主 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 (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	金	○	ごはん さわにわん めばるのあまからあんかけ いりどうふ	だいたいんりょう ぶたにく めばる ひじき とうふ	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが ほしいたけ コーン えだまめ	こめ あぶら でんぶん さとう	597	26.7	なつかもくたいせつ 7日(木)大雪 大雪と「雪がたくさん降るころ」という意味がこめられ、本格 的な冬の始まりとされています。 今が旬の大根で作ったおで んを食べて温まりましょう。	
4	月	○	ごはん こじる ぶたにくとごぼうのしょうがいため りんご	だいたいんりょう とうふ あぶらあげ だいず とうにゅう みそ ぶたにく	しょうが にんじん ほしいたけ こまつな ごぼう たまねぎ りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう	592	28.3		
5	火	○	ごはん にくじゃが さわらのさいきょうやき わかめときゅうりのすのもの	だいたいんりょう ぶたにく さわら みそ ちりめんじゃこ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやしんげん きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	588	28.2	11 11月11日(火)食育の日 体の温まる料理	
6	水	コ	こめこまるパン ほたてのチャウダー ペリペリチキン キャベツとブロッコリーのサラダ	だいたいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう ほたて とりにく	たまねぎ にんじん パセリ レモン しょうが にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	こめこまる じゃがいも こめこ とうにゅう クリームゆ オリブ あぶら さとう	663	27.4	大根 大根	
7	木	○	ちやめし おでん さけのさざれやき ごまあえ	だいたいんりょう こんぶ なまあげ あげボール さけ	にんじん だいこん こんにやく パセリ もやし こまつな	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ごま さとう	596	27.3	体の温まる料理 6日(水)ほたてのチャウダー 8日(金)冬野菜のカレーライス	
8	金	○	ふゆやさいのカレーライス こんにやくサラダ みかんゼリー	ぶたにく ぶたレバー だいたいんりょう わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ りんご だいこん かつ こんにやく だいこん にんじん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう みかんゼリー	616	16.6	12日(火)のついで汁 22日(金)ポトフ	
11	月	○	チャーハン ちゅうかふうもずくスープ いかのチリソースがけ フルーツとうにゅうヨーグルト	やきぶた なたと だいたいんりょう ぶたにく とうふ もずく こんにやく かんてん いか とうにゅうヨーグルト	ながねぎ えだまめ たけのこ ほしいたけ こまつな しょうが にんにく たまねぎ りんご もも ようなし	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	587	26.9	とろみのついた汁物で体を温め たり、冬野菜をたくさん食べて 風邪に負けない体を作りましょ う。	
12	火	○	ごはん のっぺいじる さんがやき こまつなとツナのあえもの	だいたいんりょう なまあげ あじ ぶたにく みそ のり まぐろ フレーク	にんじん だいこん なめこ こんにやく ながねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな	こめ さといも でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	619	28.8	19日(火)食育の日 奈良県産の料理 地産野菜の日	
13	水	○	こめコスライスパン ミニストローネ しろみぎかなのフライ ポテトサラダ	だいたいんりょう ベーコン レズマめ しろんげんまめ メルルーサ	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ りんご トマト キャベツ パセリ きゅうり	こめこまる さとう こめこ コーンフレーク あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	592	22.1	飛鳥汁は、飛鳥地方に伝わる 鍋料理です。真だくさんの味噌 汁に豆乳を加えたまろやかな味 です。	
14	木	○	さつまいもごはん とんじる さばのしおやき からしあえ	だいたいんりょう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ はくさい こまつな	こめ さつまいも さとう	597	24.1	童田揚げの竜田は奈良県に流 れる竜田川のごとで、揚げた姿 が、紅葉の流れる竜田川の様 に見えることから名づけられた と言われています。	
15	金	○	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ みかん	だいたいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	602	24.7		
18	月	○	ごはん すきやきふう ちくわのマッシュポテトやき キャベツとこまつなのおひたし	だいたいんりょう ぶたにく やきどうふ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ほしいたけ はくさい しらたき しゅんぎく ながねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	612	26.9	11 11月11日(火)食育の日	
19	火	○	ごはん あずかじる コロコロさめのたつたあげ はくさいとえのきのりあえ	だいたいんりょう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ もうかざめの のり	ごぼう こんにやく ほしいたけ にんじん だいこん こまつな しょうが はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら さといも でんぶん さとう	594	28.8	21日(木)冬至(22日) 冬至は1年で夜が最も長くなる 日です。冬至に、かぼちゃ(別名 「なんきん」)やれんこんなど 「ん」のつく食べ物を食べると幸 運になるといふ言い伝えがあり ます。また、「ゆず湯」に入る習 慣があります。給食では、冬至 にちなんで、「ん」のつく食材が たくさん入った味噌汁とゆずゼ リー白玉を作ります。	
20	水	い	さけとほうれんそうのクリームスパ ゲッティ アーモンドサラダ みかん	ベーコン とうにゅう しろんげんまめ さけ だいたいんりょう(いちご)	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん キャベツ コーン みかん	げんまいめん オリブ あぶら こめ とうにゅう クリームゆ アーモンド さとう	682	22.4		
21	木	○	ごはん どうじのみぞしる たらのあまずあんかけ ゆずゼリーしらたま	だいたいんりょう あぶらあげ みそ たら かんてん	にんじん だいこん れんこん こんにやく かぼちゃ こまつな りんご もも ようなし ゆず	こめ でんぶん あぶら さとう しらたまもち	666	21.8		
22	金	○	クリスマスピザ ポトフ ローストチキン カラフルサラダ クリスマスケーキ(にゅう・たまご・こ むぎふししょう)	「☆」のかた ちのにんじんを さがしてみね!	たまねぎ あかピーマン ビーマン コーン セロリー にんじん キャベツ にんにく しょうが だいこん きゅうり えだまめ	こめ オリブ あぶら あぶら じゃがいも さとう クリスマスケーキ(シヨコラ)	618	28.9	22日(金) クリスマス(25日)	
給食回数							16	回		
※ 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	

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

### ★こまめに手を洗う

### ★早寝・早起きを心がける

### ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

### ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

### ★適度に体を動かす

【問い合わせ先】  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

◎給食の実施日は学校によって異なります。  
◎牛乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。  
◎ : 大血を出す料理です。  
◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、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、12月28日(木)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。

# 学校給食予定献立表

令和5年度12月

日	曜	豆乳	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とになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる					
1	金	○	ご飯 沢煮椀 めばるの甘辛あんかけ 炒り豆腐	だいずいんりょう ぶたにく めばる ひじき とうふ	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが ほししいたけ コーン えだまめ	こめ あぶら でんぶん さとう	766	33.0	<p><b>7日(木)大雪</b> 大雪とは「雪がたくさん降る ころ」という意味がこめられ、 本格的な冬の始まりとされて います。寒さが厳しくなる 時期です。今が旬の大根で 作ったおでんを食べて温ま りましょう。</p>  <p><b>11</b> 11月11日</p> <p><b>体の温まる料理</b> 6日(水)ほたてのチャウダー 8日(金)冬野菜のカレーライス 12日(火)のっぺい汁 22日(金)ポトフ とろみのついた汁物で体を 温めたり、冬野菜をたくさん 食べて風邪に負けない体を作 りましょう。</p>  <p><b>19日(火)食育の日</b> <b>奈良県の料理</b> <b>地場野菜の日</b> 飛鳥汁は、飛鳥地方に伝わる 鍋料理です。具だくさんの 味噌汁に豆乳を加えたまろ やかな味です。 竜田揚げの竜田は奈良県 に流れる竜田川のごとで、 揚げた姿が、紅葉の流れる 竜田川のように見えることか ら名づけられたと言われて います。</p>  <p><b>21日(木)冬至(22日)</b> 冬至は1年で夜が最も長く なる日です。冬至に、かぼ ちゃ(別名「なんきん」)やれ んこんなど「ん」のつく食 物を食べると幸運になると いう言い伝えがあります。 また、「ゆず湯」に入る習慣 があります。給食では、冬至 にちなんで、「ん」のつく食材 がたくさん入った味噌汁とゆ ずゼリー白玉を作ります。</p>  <p><b>22日(金)</b> <b>クリスマス(25日)</b></p>		
4	月	○	ご飯 呉汁 豚肉とごぼうの生姜炒め りんご	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ だいず とうにゅう みそ ぶたにく	しょうが にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう たまねぎ りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう	758	35.8			
5	火	○	ご飯 肉じゃが 鯖の西京焼き わかめときゅうりの酢の物	だいずいんりょう ぶたにく さわら みそ ちりめんじゃこ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	751	34.9			
6	水	コ	米粉丸パン ほたてのチャウダー ペリペリチキン キャベツとブロッコリーのサラダ	だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう ほたて とりにく	たまねぎ にんじん パセリ レモン しょうが にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	こめこパン じゃがいも こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら さとう	883	34.3			
7	木	○	茶飯 おでん 鯖のさざれ焼き ごま和え	だいずいんりょう こんぶ なまあげ あげボール さけ	にんじん だいこん こんにやく パセリ もやし こまつな	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ごま さとう	759	34.1			
8	金	○	冬野菜のカレーライス こんにやくサラダ みかんゼリー	ぶたにく ぶたレバー だいずいんりょう わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ りんご れんこん かぶ こんにやく だいこん にんじん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう みかんゼリー	776	20.3			
11	月	○	チャーハン 中華風もずくスープ いかのチリソースがけ フルーツ豆乳ヨーグルト	やきぶた なたと だいずいんりょう ぶたにく とうふ もずく こんにやくかんてん いか とうにゅうヨーグルト	ながねぎ えだまめ たけのこ ほししいたけ こまつな しょうが にんにく たまねぎ りんご もも ようなし	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	755	33.2			
12	火	○	ご飯 のっぺい汁 さんが焼き 小松菜とツナのとえ物	だいずいんりょう なまあげ あじ ぶたにく みそ のり まぐろフレーク	にんじん だいこん なめこ こんにやく ながねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな	こめ さといも でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	802	36.9			
13	水	○	米粉スライスパン ミネストローネ 白身魚のフライ ポテトサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ しろいんげんまめ メルルーサ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ きゅうり	こめこパン さとう こめこ コーンフレーク あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	817	27.8			
14	木	○	さつま芋ご飯 豚汁 鯖の塩焼き からし和え	だいずいんりょう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ はくさい こまつな	こめ さつまいも さとう	785	31.0			
15	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	766	31.2			
18	月	○	ご飯 すき焼き風煮 ちくわのマッシュポテト焼き キャベツと小松菜のおひたし	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ほししいたけ はくさい しらたき しゅんぎく ながねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	756	33.0			
19	火	○	ご飯 飛鳥汁 コロコロさめの竜田揚げ 白菜とえのきののり和え	だいずいんりょう とうにゅう あぶらあげ とうにゅう みそ もろかざめ のり	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん こまつな しょうが はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら さといも でんぶん さとう	767	36.5			
20	水	い	鯖とほうれん草のクリームスパゲッティ アーモンドサラダ みかん	ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ さけ だいずいんりょう(いちご)	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん キャベツ コーン みかん	げんまいめん オリーブあぶら こめ とうにゅうクリームゆ アーモンド さとう	867	28.2			
21	木	○	ご飯 冬至の味噌汁 鯖の甘酢あんかけ ゆずゼリー・白玉	だいずいんりょう あぶらあげ みそ たら かんてん	にんじん だいこん れんこん こんにやく かぼちゃ こまつな りんご もも ようなし ゆず	こめ でんぶん あぶら さとう しらたまもち	857	26.6			
22	金	○	クリスマスピラフ ポトフ ローストチキン カラフルサラダ クリスマスケーキ(乳・卵・小麦不使用)	「☆」のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	たまねぎ あかピーマン ピーマン コーン セロリー にんじん キャベツ にんにく しょうが だいこん きゅうり えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう クリスマスケーキ(ショコラ)	763	34.9			
給食回数							16	回			
※ 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	

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ごまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜 大根 かつ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

◎ : 大皿を出す料理です。

◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、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、12月28日(木)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。