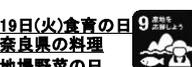
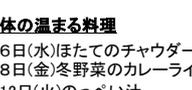


学校給食予定献立表

令和5年度12月

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 沢煮焼 めぼろの甘辛あんかけ 炒り豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく めぼろ ひじき とうふ たまご	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 えだまめ	こめ あぶら でんぶん さとう	771	33.6	7日(木)大雪 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。 	
4	月	○	ご飯 呉汁 豚肉とごぼうの生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう 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 あぶら じゃがいも さとう	753	35.0		
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	ぎゅうにゅう 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	753	35.2		
6	水	コ	胚芽丸パン 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	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう ほたて なまクリーム 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	はいがパン こむぎこ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	770	39.6		
7	木	○	茶飯 おでん 鮭のさざれ焼き ごま和え	ぎゅうにゅう こんぶ うずらたまご 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 ややし こまつな	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ ごま さとう	780	36.9		
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 ぎゅうにゅう ほうたて 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 ぜんこん 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	817	21.6		
11	月	○	チャーハン 中華風もずスープ いかのチリソースがけ フルーツヨーグルト	やきぶた たまご なると ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく こんにやく かんてん いか 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 パインアップル もも みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	752	31.8		
12	火	○	ご飯 のっぺい汁 さんが焼き 小松菜とツナの和え物	ぎゅうにゅう なまあげ あじ ぶたにく たまご 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 ややし こまつな	こめ あぶら さとも でんぶん パンこ ごま さとう ごまあぶら	750	32.6		
13	水	○	黒砂糖食パン ミネストローネ 白身魚のフライ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 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	くらざとうパン さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	779	33.0		
14	木	○	さつま芋ご飯 豚汁 鯖の塩焼き からし和え	ぎゅうにゅう 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 ほくさい こまつな	こめ さつまいも あぶら さとう	766	30.6		
15	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん★	ぎゅうにゅう 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	773	31.8		
18	月	○	ご飯 すき焼き風煮 青のり卵焼き★ キャベツと小松菜のおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご あおのり あぶらあげ かつおぶし	ほししいたけ はくさい しらたき ゆんぎょう かぼちゃ にんじん キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう	754	37.0		
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 (刻みのり)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ もうかざめ 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 さとも でんぶん さとう	762	37.0		
20	水	ヨ	鮭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 ぎゅうにゅう スキムミルク しろいんげんまめ さけ なまクリーム チーズ のむヨーグルト(ストロベリー)	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	スパゲッティ オリーブあぶら こめこ パター アーモンド さとう	846	35.6		
21	木	○	ご飯 冬至の味噌汁 鯖の甘辛あんかけ ゆずゼリー白玉	ぎゅうにゅう 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 パインアップル もも みかん ゆず	こめ あぶら でんぶん さとう しらたまもち	815	27.1		
22	金	○	クリスマスピラフ ポトフ ロースチキン カラフルサラダ クリスマスケーキ(乳・卵・小麦不使用) ★	ハム ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	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)	787	35.8		
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	22日(金) クリスマス(25日)



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★ごまめに手を洗う



★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



白菜 大根 かぶ ねぎ
ほうれん草 みかん りんご

《問い合わせ先》
 福生市学校給食センター
 (電話) 042-551-8351
 09時～17時

◎給食の実施日は学校によって異なります。
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルト(いちご)です。
 ★: 片付けの時にビニール袋を使う料理です。
 ◆: 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。