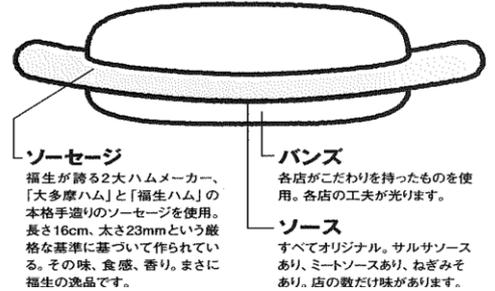


日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ		
				おもに体をくつくるものとなる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのためもの)					
2	月	○	ハヤシライス ポテトサラダ みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、トマト、きゅうり みかん	こめむぎあぶら、こむぎこ バター、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	651	23.9	8日(金)【大雪】 大雪とは「雪がたくさん降るころ」という意味がこめられ、本格的な冬の始まりとされてきました。今が旬の大根で作ったおでんを食べて温まりましょう。		
3	火	○	ごはん ワンタンスープ ぶたキムチのため だいこんときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず みそ	しょうが、にんじん、たけのこ チンゲンサイ、ながねぎ にんにく、たまねぎ、もやし はくさいキムチ、にら だいこん、きゅうり、レモン	こめあぶら、ワンタンのかわ ごまごまあぶら、トッポキ さとう	591	25.3	【体が温まる料理】 3日(火) ワンタンスープ 18日(水) じゃが芋とコーンのミルクスープ		
4	水	ヨ(フ)	ミルクパン ポトフ ハンバーガーイタリアンソース フルーツあんにとどうふ	のむヨーグルト(ブルーベリー) ベーコン、ひよこまめ、 ウインナー、ぶたにく、おから たまごぎゅうにゅう、チーズ	セロリー、たまねぎ、にんじん キャベツ、かぶ、にんにく トマト、レモン、パインアップル もも	ミルクパン、じゃがいも、パンこ あぶら、さとう、でんぶん あんにとどうふ	598	26.1	【体が温まる料理】 24日(火) ホワイティシュー などのとろみがついた汁物や野菜がたくさん入った汁物を食べて温まりましょう。		
5	木	○	ごはん すきやきぶんに あおのりたまごやき★ ひじきとツナのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、たまご、あおのり ひじき、まぐろフレーク	ほししいたけ、はくさい えのきたけ、しらたき しゆんぎく、ながねぎ にんじん、もやし、こまつな	こめあぶら、さとう、ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	615	27.6	24日(火) ホワイティシュー などのとろみがついた汁物や野菜がたくさん入った汁物を食べて温まりましょう。		
6	金	○	ちゃんめし おでん ししゃものカレーフライ(21ほん) ごまあえ	ぎゅうにゅう、こんぶ うずらたまご、なまあげ あげボール、からふと、ししゃも わかめ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、こんにやく もやし、こまつな、ほうれんそう	こめあぶら、こむぎこ、パンこ ごまさとう	692	27.9	19日(木)【大雪の日】 新潟県の代表的な魚は「鮭」です。鮭の料理は100種類以上あると言われています。鮭は江戸時代から食べられてきた、焼いた鮭にたれをかけた「鮭の焼き漬け」と、切り干し大根を使って歯ごたえがよい「ハリハリ漬け」を作りました。		
9	月	○	コーンピラフ ミネストローネ おさつバター	ぎゅうにゅう、ベーコン レンズまめ、ひよこまめ	たまねぎ、コーン、にんにく セロリー、にんじん、トマト キャベツ、パセリ	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、さとう、マカロニ さつまいも、みずあめ、バター	618	16.5	19日(木)【大雪の日】 新潟県の代表的な魚は「鮭」です。鮭の料理は100種類以上あると言われています。鮭は江戸時代から食べられてきた、焼いた鮭にたれをかけた「鮭の焼き漬け」と、切り干し大根を使って歯ごたえがよい「ハリハリ漬け」を作りました。		
10	火	○	ごはん こまつなとあぶらあげのみそしる さばのしおやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ、さば とり、こまつな、あげ、だいず	こまつな、えのきたけ ながねぎ、キャベツ、たまねぎ もやし、ほうれんそう、ごぼう こんにやく、にんじん	こめあぶら、さとう じゃがいも	614	27.9	19日(木)【大雪の日】 新潟県の代表的な魚は「鮭」です。鮭の料理は100種類以上あると言われています。鮭は江戸時代から食べられてきた、焼いた鮭にたれをかけた「鮭の焼き漬け」と、切り干し大根を使って歯ごたえがよい「ハリハリ漬け」を作りました。		
11	水	ヨ(フ)	ツナとほうれんそうのクリームスパゲティ マゼランサラダ	ベーコン、ぎゅうにゅう まぐろフレーク、なまクリーム チーズ のむヨーグルト(プレーン)	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、ほうれんそう きゅうり、コーン	スパゲティ、あぶら、こむぎこ とうにゅうクリームゆ、こめこ じゃがいも、さとう	632	23.1	19日(木)【大雪の日】 新潟県の代表的な魚は「鮭」です。鮭の料理は100種類以上あると言われています。鮭は江戸時代から食べられてきた、焼いた鮭にたれをかけた「鮭の焼き漬け」と、切り干し大根を使って歯ごたえがよい「ハリハリ漬け」を作りました。		
12	木	○	ちゅうかどん はるさめのちゅうかサラダ みかん★	ぶたにく、うずらたまご、いか ぎゅうにゅう、くわわかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ きくらげ、にんじん、はくさい チンゲンサイ、もやし、こまつな みかん	こめむぎあぶら、でんぶん はるさめ、さとう、ごまあぶら	595	25.3	19日(木)【大雪の日】 新潟県の代表的な魚は「鮭」です。鮭の料理は100種類以上あると言われています。鮭は江戸時代から食べられてきた、焼いた鮭にたれをかけた「鮭の焼き漬け」と、切り干し大根を使って歯ごたえがよい「ハリハリ漬け」を作りました。		
13	金	○	ごはん キャベツととうふのみそしる めばるのあまからあんかけ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ めばる、さつまあげ わかめ	キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、もやし しょうが、きりぼし、だいこん にんじん、ほししいたけ	こめあぶら、じゃがいも でんぶん、さとう	592	24.7	19日(木)【大雪の日】 新潟県の代表的な魚は「鮭」です。鮭の料理は100種類以上あると言われています。鮭は江戸時代から食べられてきた、焼いた鮭にたれをかけた「鮭の焼き漬け」と、切り干し大根を使って歯ごたえがよい「ハリハリ漬け」を作りました。		
16	月	○	ごはん マーボーどうふ じゃこサラダ ぶどうゼリー★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ どうふ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ だいこん、にんじん、こまつな	こめあぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、ぶどうゼリー	616	27.1	20日(金)【冬至】 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べると邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説があります。給食では「ん」のつく食材が沢山入った味噌汁と、ゆず風味たれのとりから揚げを作ります。		
17	火	○	ごはん ふゆやさいのみそしる さめのフライ ほうれんそうともやしのりあえ (きざみり)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、わかめ もうかざめ、のり	にんじん、はくさい、こまつな ながねぎ、しょうが、トマト ほうれんそう、もやし えのきたけ	こめあぶら、さといも こむぎこ、パンこ、さとう	596	26.5	20日(金)【冬至】 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べると邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説があります。給食では「ん」のつく食材が沢山入った味噌汁と、ゆず風味たれのとりから揚げを作ります。		
18	水	み	せかいでひとつ！うまさぎふさドック★ (こめココアパン) (ウインナーバーベキュー ソース) (キャベツサラダ) (トマトソース) じゃがいもとコーンのミルクスープ	ウインナー、とり、 ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ	みかんジュース、にんにく しょうが、たまねぎ、にんじん コーン、キャベツ、トマト	こめこミックスこパン、あぶら さとう、じゃがいも、こめこ	590	22.1	20日(金)【冬至】 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べると邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説があります。給食では「ん」のつく食材が沢山入った味噌汁と、ゆず風味たれのとりから揚げを作ります。		
19	木	○	ごはん すいとんじる さけのやきつけ(にいがたけんのみよう) きりぼしだいこんのハリハリ漬(にいがた けんのみよう)	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さけ こんぶ	にんじん、ごぼう、だいこん ぶなしめじ、ながねぎ、しょうが きりぼし、だいこん、きゅうり	こめあぶら、すいとん、さとう	600	29.7	20日(金)【冬至】 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べると邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説があります。給食では「ん」のつく食材が沢山入った味噌汁と、ゆず風味たれのとりから揚げを作ります。		
20	金	○	ごはん とうじのみそしる とり、からあげ、ゆずふうみ じゃがいもをほろに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とり、ぶたにく、だいず	にんじん、だいこん、れんこん こんにやく、かぼちゃ、ゆず しょうが、たまねぎ、やいりげん	こめあぶら、でんぶん、さとう じゃがいも	633	28.8	20日(金)【冬至】 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べると邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説があります。給食では「ん」のつく食材が沢山入った味噌汁と、ゆず風味たれのとりから揚げを作ります。		
23	月	○	ひよこまめとごぼうのドライカレー かいそうサラダ みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず ひよこまめ、レンズまめ ぎゅうにゅう、かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー ごぼう、たまねぎ、エリンギ にんじん、キャベツ、みかん	こめむぎあぶら、さとう こむぎこ、オリブあぶら	623	23.5	24日(火)【クリスマス献立】 チョコチップが入った 米粉ココアケーキを作ります。		
24	火	ヨ(180)	クリスマスピラフ ホワイティシュー キャベツとコーンのサラダ こめココアケーキ★	ハム、のむヨーグルト、とり、 ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、あかピーマン グリーンピース、にんにく にんじん、パセリ、キャベツ コーン	こめ、バター、あぶら じゃがいも、こむぎこ とうにゅうクリームゆ さとう、こめこ、チョコレート	698	19.3	24日(火)【クリスマス献立】 チョコチップが入った 米粉ココアケーキを作ります。		
給食回数							17	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

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 (問い合わせ先)  
 ◎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。 福生市学校給食センター  
 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (電話) 042-551-8351  
 ◎「牛乳」欄の「ヨ(フ)」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「ヨ(フ)」は飲むヨーグルト(プレーン)、「み」はみかんジュース、「ヨ(180)」は飲むヨーグルト(180ml)です。

18日(水)は、福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグを給食で作ります。どうぞ、お楽しみに！



今回のオリジナル福生ドッグの特徴は…  
 ①パンズは米粉ミックス粉で作りました。  
 ②ソーセージには、パーベキューソースとトマトソースがかけられます。  
 パンにキャベツサラダとソーセージをまはさんで食べましょう！



イラストと食材の紹介は「福生ドッグガイド」(福生市商工会)より引用