（中学校・通常給食）

学校給食予定献立表(案)

令和8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：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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	○	ごまわかめご飯 豚汁 さばの香味焼き 小松菜ともやしのおひたし (糸削り節)	わかめ,ぎゅうにゅう,ぶたにく とうふ,みそ,さば,かつおぶし	しょうが,ごぼう,こんにゃく にんじん,だいこん,ながねぎ もやし,えのきたけ,こまつな	こめ,あぶら,ごま,じゃがいも さとう,ごまあぶら	775	31.1
2	水	○	**アメリカン福生ドッグ★(ごま入り白パン)** **(ウインナーBBQソース)** **(チーズソース)** **(ゆでキャベツとコーン)** カレー風味ミネストローネ	ぎゅうにゅう,ウインナー,チーズ ベーコン	にんにく,キャベツ,コーン セロリー,たまねぎ,にんじん トマト,パセリ	ごまいりしろパン オリーブあぶら,さとう,でんぷん こむぎこ,バター,あぶら じゃがいも,マカロニ	875	33.4
3	木	○	ご飯 小松菜と油揚げのみそ汁 いわしのさんが焼き すき焼き風煮	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ わかめ,いわし,とりにく,たまご のり,ぶたにく,やきどうふ	だいこん,こまつな,しょうが ながねぎ,たまねぎ,ほししいたけ しらたき,はくさい,しゅんぎく	こめ,あぶら,パンこ,でんぷん さとう	749	38.3
4	金	ス	冬野菜のカレーライス コールスローサラダ 花みかん★	ぶたにく,ぶたレバー,だいず レンズまめ のむヨーグルト(ストロベリー)	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,れんこん,りんご キャベツ,コーン,みかん	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも こむぎこ,オリーブあぶら,さとう	773	23.8
7	月	○	茶飯 **おでん** 豚肉の甘辛だれ 枝豆とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,こんぶ うずらたまご,なまあげ あげボール,かまぼこ,ぶたにく ひじき	にんじん,だいこん,こんにゃく しょうが,りんご,キャベツ こまつな,えだまめ	こめ,あぶら,さとう	770	33.9
8	火	○	きつねご飯 **もずくの和風スープ** ちくわのマッシュポテト焼き(2本) **冬野菜のゆずか和え**	あぶらあげ,ぎゅうにゅう ぶたにく,もずく,ちくわ	えだまめ,にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな,はくさい ゆず	こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	747	26.9
9	水	○	ココア揚げパン ほうれん草の豆乳クリームスープ ウインナーと白いんげん豆のトマト煮	ぎゅうにゅう,ベーコン とうにゅう,ウインナー しろいんげんまめ	たまねぎ,にんじん,エリンギ かぶ,ほうれんそう,にんにく トマト	ミルクパン,あぶら,さとう 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	844	29.9
10	木	○	ご飯 沢煮椀 さけのバターじょうゆ焼き 炒り豆腐	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,さけ,ひじき,とうふ たまご,かつおぶし	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,こむぎこ,さとう バター,でんぷん	755	40.1
11	金	○	ご飯 わかめと玉ねぎのみそ汁 おろしハンバーグ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,なまあげ,みそ わかめ,ぶたにく,とうふ,たまご まぐろフレーク	たまねぎ,にんじん,だいこん キャベツ,きゅうり,コーン	こめ,あぶら,パンこ,さとう	754	33.8
14	月	○	ご飯 中華コーンスープ 酢鶏 みかんゼリー★	ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご とりにく	たまねぎ,コーン,チンゲンサイ ながねぎ,しょうが,にんじん ピーマン	こめ,あぶら,でんぷん ごまあぶら,さとう,みかんゼリー	774	31.1
15	火	○	ご飯 大根と厚揚げのみそ汁 めばるの甘辛あんかけ じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう,なまあげ,みそ わかめ,めばる,ぶたにく さつまあげ	だいこん,ながねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,さやいんげん	こめ,あぶら,でんぷん,さとう じゃがいも	771	34.5
16	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテト フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく,うずらたまご,いか ぎゅうにゅう,ベーコン	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,きくらげ,はくさい チンゲンサイ,パセリ,コーン レモン,パインアップル,もも	むしちゅうかめん,あぶら でんぷん,とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう あんにんどうふ	749	30.0
17	木	○	ハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ 花みかん★	ぶたにく,ぶたレバー,だいず ぎゅうにゅう	にんにく,たまねぎ,にんじん ぶなしめじ,トマト,キャベツ ブロッコリー,みかん	こめ,むぎ,あぶら,さとう こむぎこ,バター,オリーブあぶら	773	28.1
18 ◆	金	○	**信州きのこご飯(長野県の料理)** **信州みその凍み豆腐汁(長野県の料理)** **山賊焼き(長野県の料理)** じゃこサラダ	あぶらあげ,ぎゅうにゅう ぶたにく,こうやどうふ,みそ わかめ,とりにく,ちりめんじゃこ こんにゃくかんてん	ぶなしめじ,ほししいたけ まいたけ,にんじん,たまねぎ はくさい,しょうが,にんにく だいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さつまいも でんぷん,さとう	752	31.7
21	月	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻入り大根サラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ とうふ,かいそうミックス ヨーグルト	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ,にんじん だいこん,キャベツ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら	759	35.6
22 ◆	火	○	ご飯 **冬至のみそ汁** **たらのゆずあんかけ** じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ たら,ぶたにく	にんじん,だいこん,れんこん こんにゃく,かぼちゃ,ゆず しょうが,たまねぎ,えだまめ	こめ,あぶら,でんぷん,さとう じゃがいも	782	31.3
23	水	○	シーフードクリームスパゲッティ ポテトサラダ 青りんごゼリー★	ベーコン,レンズまめ ぎゅうにゅう,えび,いか,チーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,きゅうり	スパゲッティ,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 あおりんごゼリー	858	32.6
24	木	180	**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 **クリスマスデザート(乳・卵・小麦不使用)** ★ 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	ハム,のむヨーグルト,ぶたにく ウインナー,とりにく	たまねぎ,あかピーマン グリンピース,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,バター,あぶら,じゃがいも さとう クリスマスカップデザート	758	32.4
給食回数			18 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

献立メモ

7日(月)【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。今が旬の大根で作ったおでんを食べて温まりましょう。



8日(火)【有機野菜の日】
もずくの和風スープと冬野菜のゆず香和えに有機にんじんを使用します。

18日(金)食育の日(19日)
【長野県の料理】
「信州きのこご飯」長野県発祥の人工栽培ぶなしめじ、干ししいたけ、まいたけなど、きのこをふんだんに使ったしょうゆ味の炊き込みご飯です。
「信州みその凍み豆腐汁」旬の冬野菜と長野県の農村で生まれた伝統食品の凍み豆腐を使ったみそ汁です。
「山賊焼き」長野県の郷土料理山賊焼きは、鶏肉をにんにくやしょうがの効いたしょうゆだれに漬け込み、衣をつけて揚げた料理です。名前の由来は、山賊が物を取り上げることから「鶏揚げる」にかけたという説があります。

【地場野菜の日】
福生市の農家さんが丹精込めて作ったおいしい野菜を提供します。



22日(火)【冬至】
冬至は、1年で昼の時間が最も短くなる日です。昔から冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。かぼちゃは、昔は冬にとれる野菜が少なかったことから、栄養をとるために大切にされてきました。また、「ん」のつく食べ物を食べると運がよくなるとも言われています。給食では、冬至にちなんで、かぼちゃやれんこんなど、「ん」のつく食材を取り入れたみそ汁と、ゆず風味のたらのゆずあんかけを作ります。



24日(木)クリスマス献立(25日)



◎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。◆：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。
◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「180」は飲むヨーグルト(180ml)です。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351



2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。

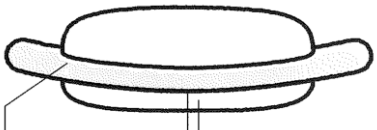
「アメリカン福生ドッグ」

今回のオリジナル福生ドッグの特徴は…

みんなが好きなBBQ(バーベキュー)ソースと、チーズソースのコラボレーションです。

いつもとちがう福生ドッグを楽しんでくださいね！

白パン(ごま入り)にキャベツの具、ソーセージをはさんで、チーズソースをかけて食べましょう。



ソーセージ
福生が誇る2大ハムメーカー、「大多摩ハム」と「福生ハム」の本格手造りのソーセージを使用。長さ16cm、太さ23mmという厳格な基準に基づいて作られている。その味、食感、香り。まさに福生の逸品です。

バンズ
各店がこだわりを持ったものを使用。各店の工夫が光ります。

ソース
すべてオリジナル。サルサソースあり、ミートソースあり、ねぎみそあり。店の数だけ味があります。

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