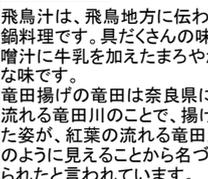
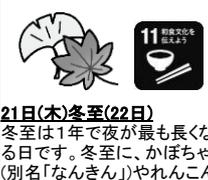
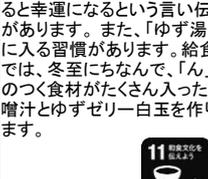


学校給食予定献立表

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のになる	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 めばるの甘辛あんかけ 炒り豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにくめばる 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 どうふ 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	□	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	はいがりん 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 鯖のさざれ焼き 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 もやし 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 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	817	21.6	
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 フルーツヨーグルト	やきぶた たまご なた ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく こんにやくかんでん いか ヨーグルト	ながねぎ えだまめ たけのこ エリンギ りんご れんこん かぶ しょうが にんにく たまねぎ パイナップル 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	11日(水)大雪 
12	火	○	ご飯 のっぺい汁 さんが焼き 小松菜とツナのお和え物	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 もやし 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	くろざとうパン 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 はくさい こまつな	こめ さつまいも あぶら さとう	766	30.6	19日(火)食育の日 奈良県の料理 地場野菜の日 
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 胃のり卵焼き★ 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 しゅんぎく ながねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう	754	37.0	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。 
19	火	○	ご飯 飛鳥汁 ココロさめの竜田揚げ 白菜とえのきのりお和え (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 鯖の甘酢あんかけ 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 パイナップル 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) ★	ham 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) えだまめ	787	35.8	22日(金)クリスマス(25日) 
給食回数 16 回							標準栄養量	830	

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

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。

学校給食予定献立表

令和5年度12月

福生市学校給食センター

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 めぼろの甘辛あんかけ 炒り豆腐	だいずいんりょう ぶたにく めぼろ 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>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。</p>  <p>11 11月11日は「11月11日」</p> <p>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 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>19日(火)食育の日 奈良県の料理 地場野菜の日 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>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。</p>  <p>22日(金)クリスマス(25日)</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	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 もうかさめ 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	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かしてみてね!	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 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。

す。