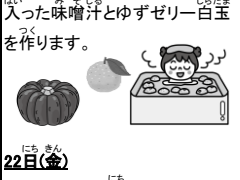
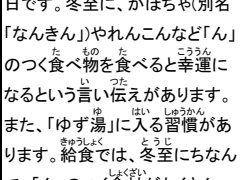
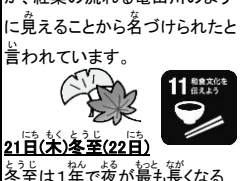
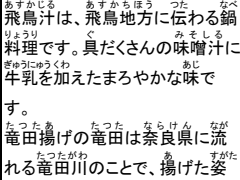
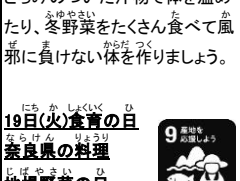
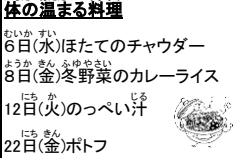


日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
1	金	○	ごはん さわにわん めばるのあまからあんかけ いりどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにくめばる ひじきとうふ たまご	きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつなしょうが ほししいたけ えだまめ	こめ あぶら でんぶん さとう	607	27.4	7日(木)大雪 大雪とは「雪がたくさん降るころ」という意味がこめられ、本格的な冬の始まりとされています。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	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	594	28.0		
5	火	○	ごはん にじやが さわらのさいきょうやき わかめときゅうりのすのもの	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	593	28.8	11月11日 大雪	
6	水	コ	はいがまるパン 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	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	はいがまるパン 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	585	30.6		
7	木	○	ちやめし おでん さけのさざれやき ごまあえ	ぎゅうにゅう こんぶ うずらたまご なまあげ あげポール 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	617	29.6	体の温まる料理	
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 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	652	17.8	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	
11	月	○	チャーハン ちゅうかふうもずくスープ いかにチリソースがけ 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	590	26.2	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 のっぺい汁 さんがやき こまつなツナのあえもの	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	623	28.8	19日(火)食育の日 奈良県の料理 地場野菜の日	
13	水	○	くらざとうしよくパン ミネストローネ しろみざかなのフライ 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	591	26.2	あすかじは、あすかちほう かつた、 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牛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 さばのおやき からしあえ	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	589	24.1	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。	
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★	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	613	25.4	竜田揚げる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。	
18	月	○	ごはん すきやきふうに あおのりたまごやき★ キャベツとこまつなのおひたし (いとげずりぶし)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ 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	591	29.2	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)	
19	火	◆	ごはん あすかじ ココロさめのたつたあげ はくさいとえのきののりあえ (きざみのり)	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	596	29.3	「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。	
20	水	ヨ	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 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 パター アーモンド さとう	654	27.7		
21	木	◆	ごはん とうじのみとじる たらあますあんかけ ゆずゼリー-しらたま	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	639	22.6		
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(にゅうたまごこむぎふしゅう)★	ハム ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー 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)	640	29.7	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★

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
◎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。