



12月分予定献立表



日	曜日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
		しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	エネルギーのもと になるしよくひん	からだをつくるもと になるしよくひん			
1	月	かりかり うめごはん	○	は	かぶとまめふのみそしる とりにくのんにくにてりやき はくさいとにんじんのおひたし (パックしょうゆ) (いとけずりぶし)	こめ あぶら まめふ さとう しろごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ とりも も かつおぶし	うめ かぶ えのきたけ こ まつな にんにくににんじん はくさい	27.8 539	12月の献立目標 「年末らしい献立」
2	火	はちみつ しょくパン	ミ ル ヒ ク	ス フ	ミネストローネ たらのマヨネーズやき キャベツときゅうりのサラダ (ソイドレッシング)	はちみつパン あぶら じゃがいも シェルマカロ ニ マヨネーズ ドレッシン グ	コーヒーミルク ベーコン まだら クリーム	にんにくににんじん たまね ぎ セロリートマト パセリ コーン キャベツ きゅうり	23.6 617	この一年、皆さんにとってどんな一 年でしたか。給食センターではみなさ んに「安全でおいしい給食」を届けら れるように力を合わせてがんばって きました。今年最後の給食も楽しん で食べてもらえたらうれしいです。
3	水	ちゅうかどん	○	ス フ	とりにくのねぎしおやき みかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたばら い か うずらたまご とりもも	にんにくしょうが にんじ ん たまねぎ たけのこ は くさい ピーマン きくらげ ねぎ みかん	25.5 580	
4	木	ナン	○	ス フ	カレーシチュー かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) りんご	ナン あぶら じゃがいも さ とうしろごま ドレッシン グ	ぎゅうにゅう ぶたかた か いそうミックス	にんにくたまねぎ にんじ ん はくさい りんご	18.4 577	
5	金	ごはん	○	は	かきたまじる さばのさんしょうやき さといもといかのにももの	こめ あぶら でんぷん さ といも さとう	ぎゅうにゅう たまご ちら しかまぼこさば するめい か	ほうれんそう えのきたけ だいこん こんにやく にん じん しょうが	26.3 541	
8	月	大雪(たいせつ) ごはん (こんぶつくだに)	○	は	こんさいのぐたくさんみそしる あつあげのそぼろあん こまつなのじゃこに	こめ あぶら さといも さと う でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ なまあげ とり むね ちりめん こんぶ	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにやく くしょうが はくさい こまつ な	27 607	8日(月) 大雪 この頃から山だけでなく平野でも雪 が降り始めることから、「大雪」とよば れます。冬の寒さがどんどん厳しく なっていく時期でもあります。みそ汁 にたっぷり入った根菜は、体をあたため てくれます。
9	火	しおやきそば	○	は	ごぼうスティック だいこんとこんにやくのサラダ (ちゅうかドレッシング) ピーチゼリー	ちゅうかめん あぶら こめ こ でんぷん しろごま ピーチゼリー ドレッシン グ	ぶたもも えび ぎゅうにゅ う あおのり	しょうが にんにくたまねぎ にんじん キャベツ もやし チ ンゲンサイ たけのこ ほしし いたけ ごぼう だいこん	22.2 523	デザートにはス プーンがつきま す。
10	水	わかめごはん	○	は	こまつなとえのきのみそしる いかのてっばんやき じゃがいものうまに	こめ あぶら しろごま じゃ がいも さとう	わかめ ぎゅうにゅう あぶ らあげ あかみそ しろみ そい か ぶたもも さつま あげ	えのきたけ こまつな に んじん たまねぎ さやい んげん しょうが	28.1 567	
11	木	ロールパン	○	ス フ	ポルシチ カップオムレツ みかん	ロールパン バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたかた た まご ぶたもも クリーム	にんにくたまねぎ にんじ ん かぶ キャベツ セロ リートマト パセリ マッ シュルーム みかん	27.1 584	12日(金) 新潟県の郷土料理 「のっぺい汁」とは重いもの「ぬめ り」を生かした汁物です。ぶりは、秋 から冬にかけて新潟県の佐渡島でよ くとれる魚です。また、新潟県はきの この生産量が全国で第2位です。
12	金	新潟県(にいがたけん)の郷土料理(きょうどりょうり) ごはん (ふりかけ)	○	は	のっぺいじる ぶりのてりやき きのことわかめのサラダ (バンバンジードレッシング)	こめ あぶら さといも でん ぷん さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ あぶ らあげ ぶり わかめ	ごぼう にんじん だいこん なめこ ねぎ しょうが キャ ベツ コーン ぶなしめじ きゅうり たまねぎ	27 624	
15	月	のざわなごはん	○	は	はくさいとこまつなのみそしる さんまのこうみやき もやしとにんじんのおひたし (ノンオイルかんきつドレッシング)	こめ あぶら さとう しろご ま	ぶたもも ぎゅうにゅう あ ぶらあげ しろみそ あか みそ さんま	のざわな こまつな はくさ い しょうが にんじん もや し	25.8 585	

こんだてめい					しょくざいりょう			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	エネルギーのもと になるしょくひん	からだをつくるもと になるしょくひん			
16	火	むしパンブレーン	○	は	にくじろうどん じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング) りんご	むしパン あぶら ごまあ ぶら	ぎゅうにゅうぶたばら あ ぶらあげ ちりめん	ねぎ だいこん みずなり んご	20.8 552	19日(金) 冬至 (22日) 「一年で昼が最も短く、夜が最も長 くなる日」と言われています。この日 にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮か べたお風呂に入ると風邪をひかなく なるという言い伝えがあります。地方 によっては、にんじんや大根など 「ん」のつく食べ物を食べると幸せが やってくるとも言われているよう です。
17	水	ごはん	○	は	ほうれんそうとえのきのすましじる ぶたにくのみそづけやき うのはないため	こめ あぶら でんぷん ご まあぶら さとう	ぎゅうにゅうなるとぶた ロース あかみそ おから とりむね あぶらあげ	えのきたけ ほうれんそう にんにくにんじん	34 628	かぼちゃとたまねぎのみそしる さわらのゆずみそだれ きりぼしだいこんのいりに
18	木	しょくパン (いちごジャム)	○	スフ	やさいスープ ポテトのチーズやき ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	しょくパン あぶら バター じゃがいも いちごジャム ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ コーン ご ぼうきゅうり	20.5 577	おでん ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり) (わふうドレッシング) みかん
19	金	冬至(とうじ) ごはん	○	は	かぼちゃとたまねぎのみそしる さわらのゆずみそだれ きりぼしだいこんのいりに	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅうわかめし ろみそ あかみそ さわら あ ぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ ゆず きりぼしだいこん ほし いたけ にんじん	25.2 589	おでん ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり) (わふうドレッシング) みかん
22	月	ちゃめし	○	は	おでん ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり) (わふうドレッシング) みかん	こめ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅうさつまあげ がんとどきうずらたまご こんぶちくわ のり	だいこん こんにやく ほう れんそう えのきたけ み かん	22.1 537	※しよっきぐの「は」「はし」「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※今月分の給食費の口座引き落としは、1月5日(月)です。納め忘れのないようお願い します。
24	水	クリスマス ピラフ	○	スフ	オニオンスープ フライドチキン ブロッコリーとキャベツのサラダ (シーザードレッシング) クリスマスデザート	こめ パター あぶら でん ぷん こむぎこドレッシ ング クリスマスデザー ト	ずわいがに ベーコン とり もも	たまねぎ ピーマン あか ピーマン にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	18.4 691	クリスマスデザートにはスプーンが つきます。
						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 583 キロカロリー	たんぱく質 24.7 グラム		

《24日(水)の給食について》 過日10月19日(日)に開催された福生市防災訓練の振替として休校となった10月20日(月)分の給食を実施します。

冬休みがやってきます。

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月...と楽しいことが続きますね。

ケーキやおせち料理など、ごちそうを食べる機会も多いでしょう。

暮れからお正月にかけては、ついつい大人も子どもも生活のリズムが乱れ

やすくなる時期です。新学期からまた元気に登校できるように、ゆっくり

体を休めつつも、できるだけ普段と変わらない生活を心がけてください。



かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いや
忘れずに行いましょう!

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ごはん めん類 いも類 はちみつなど

にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

元気に冬休みを過ごして、新学期をむかえましょう!

