



12月分予定献立表 (小学校・食物アレルギー対応給食)



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て		
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん				
1	金	わかめごはん			じゃがいものうまに じゃこだいこんサラダ みかん	わかめ だいずいんりょう ぶたにく さつまあげ ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん みずな みかん	26.8 647	がっ こんだて もくひょう 12月の献立目標 ねんまつ こんだて からだあた た こんだて 「年末らしい献立」「体を温める献立」 		
4	月	ごはん			ふゆやさいのみそしる とりのからあげ おろしだれがけ やさしいため	だいずいんりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく	こめ あぶら さといも でんぶん さとう	にんじん はくさい こまつな ねぎ しょうが だいこん たまねぎ キャベツ ピーマン	24.1 592	ことしさいご きゅうしよく 今年最後の給食です。 たの うれ 楽しんで食べてもらえると嬉しいです。 		
5	火	ごはん			すきやき ごまあえ みかん	だいずいんりょう ぎゅうかた ロース やきとうふ	こめ あぶら さとう ごま	しらたき しいたけ はくさい しゅんぎく ねぎ にんじん もやし ほうれんそう みかん	20.9 657	のなか もく たいせつ 7日(木)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。 ふゆ さむ はじ 冬の寒さがどんどん厳しくなっていく時 き 期でもあります。おでんを食べて体を温 めましょう。また、大根などの根の野菜 は体を温めてくれると言われていす。 		
6	水	こめこ スライスパン			コンソメふうみのやさいスープ とりにくのはちみつやき ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも はちみつ さと う	たまねぎ にんじん かぶ しょうが にんにく みかん ぶどう ナタデココ もも	18.4 489			
		大雪(たいせつ)										
7	木	ちゃめし			おでん ほうれんそうとえのきののりあえ ミニトマト スイートポテト	だいずいんりょう さつまあげ がんもどき こんぶ のり	こめ あぶら ごまあぶら さとう スイートポテト	だいこん こんにやく ほうれんそう えのきたけ トマト	23.5 647			
8	金	カレーライス (ごはん)			(カレー) こんぶいりサラダ みかん	ぶたロース コーヒーとうにゅう こんぶ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな みかん	18 632			
11	月	キムたくごはん			トッポギもちのスープ かいそうサラダ みかん	ぶたにく あかみそ だいずいんりょう かいそうミックス	こめ あぶら ごまあぶら さとう トッポギ	にんにく ねぎ はくさい たくあん しょうが にんじん たけのこ にら みかん	21.8 637	にちげつ はん 11日(月) キムたくご飯 ながのけんしおじりし がっこきゅうしよく たんじょう 長野県塩尻市の学校給食から誕生し りょうり へいせい ねん ちゅうがっこうはたら た料理です。平成14年に、中学校で働 いていた栄養士さんが「漬物をおいしく 食べてほしい」と考えました。その名前 のとおり、キムチとたくあんを豚肉などの ぐざい いた はん ま こ りょうり 具材と炒め、ご飯に混ぜ込んだ料理で す。キムチの辛みとたくあんの甘みがご はん あ はん 飯によく合い、ご飯がよく すす 進みます。 		
12	火	ぶたどん (ごはん)			(ぶたどんのぐ) きりほしだいこんのいりに りんご	だいずいんりょう ぶたロース あぶらあげ りんご	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき きりほしだいこん ほししいたけ りんご	24 647			
13	水	こめこまるパン (いちごジャム)			ボルシチ めかじきのガーリックソテー フルーツしらたま	だいずいんりょう ぶたにく めかじき	こめこパン いちごジャム オリーブあぶら じゃがいも さとう あぶら しらたまもち	にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ キャベツ トマト みかん もも パイナップル	23 535			
14	木	なめし			トックイリコーンスープ さけフライ キャベツとにんじんのサラダ こづけアーモンド	だいずいんりょう サーモン	こめ あぶら トックもち でんぶん ごまあぶら こめこ こめパンこ ごま さとう アーモンド	あおな にんじん はくさい きくらげ コーン チンゲンサイ にら ねぎ キャベツ	25.9 750			

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん				おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん
香川県(かがわけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
15	金	ごはん			うちこみじる ぶたにくのみそづけやき ひじきのごもくに	だいたいいんりょう ぶたにく あぶらあげしろみそ ぶたローズ あかみそ さつまあげ だいたい ひじき	こめ あぶら こめこめん さとう	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ かぼちゃ ねぎ にんにく くれんこん	28.3 625	15日(金) 香川県の郷土料理 うどんが有名な香川県では、昔から農 村の日常食として打ち込み汁が食べら れてきました。打ち立てのうどんをその まま煮込むことから「打ち込み汁」と名付 けられました。野菜とうどんを一緒に煮 込んだ味噌 仕立ての料理です。	
18	月	ごはん			はくさいとさといものみそしる サーモンのおこうじやき たけのこといとこんのいために	だいたいいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ サーモン とりにく	こめ あぶら さといも おこうじ ごまあぶら さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎしょうがにんにく たけのこ こんにやく	29.3 628		
19	火	ごはん			こまつなとうふのみそしる ぎんだらのてりだれがけ じゃがいもそぼろに いちごゼリー	だいたいいんりょう とうふ しろみそ あかみそ ぎんだら ぎんざけ ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも いちごゼリー	えのきたけ こまつな ねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	24.9 654		
20	水	こめこまるパン			みそラーメン いかのかりんあげ にらともやしのナムル	だいたいいんりょう ぶたにく なると あかみそ いか	こめこパン あぶら ごま こめこめん ごまあぶら でんぶん さとう	にんにく にんじん もやし コーン ねぎ いら	26.3 572	21日(木) 冬至 冬至は、1年のうち昼が最も短い日で、 これからどんどん太陽の力が増していく 起点の日になります。 冬至には、かぼちゃを食べたり、お風 呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると 風邪をひかないと言われてい	
冬至(とうじ)											
21	木	ごはん (ちりめんこんぶ)			かぼちゃのとんじる ぶりのゆずみそだれがけ こんにやくサラダ	だいたいいんりょう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶり	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ ゆず サラダこんにやく キャベツ	28.1 661		
クリスマス											
22	金	クリスマスピラフ			トマトのスープ フライドチキン コーンサラダ クリスマスケーキ	とりにく だいたいいんりょう ベーコン	こめ あぶら でんぶん こめこ ごま さとう ごまあぶら クリスマスケーキ	あかピーマン ピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ トマト キャベツ コーン	23.6 705		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度12月分の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お願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 630 キロカロリー	たんぱく質 24.2 グラム			

うがい
てあら
手洗いで
よ ほう
かぜを 予防しよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行って
いる時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

石けんでていねいに!

のどの奥までしっかり!

しょくじ からだ
食事で体を
あたた
温めよう!!

とう じ
冬至に食べる
かぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬
季にかぼちゃを食べるとかぜをひかな
いなどといわれてきました。これは、
保存技術が発達していない昔から、冬
場まで長期保存ができビタミン類が豊
富に含まれていたからだといわれてい
ます。「冬至にかぼちゃ」の昔ながら
の風習を受け継いでいきましょう。



12月分予定献立表 (中学校・食物アレルギー対応給食)



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について					
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品								
1	金	わかめご飯			じゃが芋の旨煮 じゃこ大根サラダ みかん	わかめ だいずいんりょう ぶたにく さつまあげ ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん みずな みかん	32.2 780	12月の献立目標 「年末らしい献立」「体を温める献立」 今年最後の給食です。 楽しんで食べてもらえると嬉しいです。					
4	月	ご飯			冬野菜の味噌汁 鶏の唐揚げ おろしだれがけ 野菜炒め	だいずいんりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく	こめ あぶら さとも でんぷん さとう	にんじん はくさい こまつな ねぎ しょうが だいこん たまねぎ キャベツ ピーマン	30.7 731						
5	火	ご飯			すき焼き 胡麻和え みかん	だいずいんりょう ぎゅうかた ロース やきとうふ	こめ あぶら さとう ごま	しらたき しいたけ はくさい しゅんぎく ねぎ にんじん もやし ほうれんそう みかん	24.8 799	7日(木)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。おでんを食べて体を温めましょう。また、大根などの根の野菜は体を温めてくれると言われていいます。 					
6	水	米粉 スライスパン			コンソメ風味の野菜スープ 鶏肉の蜂蜜焼き ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめコパン あぶら じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ にんじん かぶ しょうが にんにく みかん ぶどう ナタデココ もも	24.1 658						
大雪(たいせつ)						おでん ほうれん草とえのきの海苔和え ミニトマト スイートポテト		だいずいんりょう さつまあげ がんもどき こんぶ のり		こめ あぶら ごまあぶら さとう スイートポテト		だいこん こんにゃく ほうれんそう えのきたけ トマト		28.2 769	
7	木	茶飯			(カレー) 昆布入りサラダ みかん	ぶたロース コーヒートうにゅう こんぶ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな みかん	21.3 761	11日(月) キムたくご飯 長野県塩尻市の学校給食から誕生した料理です。平成14年に、中学校で働いていた栄養士さんが「漬物をおいしく食べてほしい」と考えました。その名前の通り、キムチとたくあんを豚肉などの具材と炒め、ご飯に混ぜ込んだ料理です。キムチの辛みとたくあんの甘みがご飯によく合い、ご飯がよく進みます。 					
8	金	カレーライス (ご飯)	豆乳 コーヒ				こめ あぶら じゃがいも								
11	月	キムたくご飯			トッポギ餅のスープ 海藻サラダ みかん	ぶたにく あかみそ だいずいんりょう かいそうミックス	こめ あぶら ごまあぶら さとう トッポギ	にんにく ねぎ はくさい たくあん しょうが にんじん たけのこ なら みかん	25.7 766						
12	火	豚丼 (ご飯)			(豚丼の具) 切り干し大根の炒り煮 りんご	だいずいんりょう ぶたロース あぶらあげ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき きりぼし だいこん ほししいたけ りんご	29 782						
13	水	米粉丸パン (いちごジャム)			ポルシチ めかじきのガーリックソテー フルーツ白玉	だいずいんりょう ぶたにく めかじき	こめコパン いちごジャム オリーブあぶら じゃがいも さとう あぶら しらたま もち	にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ キャベツ トマト みかん もも パイナップル	31 752						
14	木	なめし			トック入りコーンスープ 鮭フライ キャベツとにんじんのサラダ 個付けアーモンド	だいずいんりょう サーモン	こめ あぶら トックもち でんぷん ごまあぶら こめこ こめパンこ ごま さとう アーモンド	あおな にんじん はくさい きくらげ コーン チンゲンサイ にら ねぎ キャベツ	30.1 875						

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
香川県の郷土料理(きょうどりょうり)											
15	金	ご飯			打ち込み汁 豚肉の味噌漬け焼き ひじきの五目煮	だいたいずいんりょうぶたにく あぶらあげしろみそ ぶたロース あかみそ さつまあげ だいたいず ひじき	こめ あぶら こめこめん さとう	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ かぼちゃ ねぎ にんにく れんこん	36.4 771	15日(金) 香川県の郷土料理 うどんが有名な香川県では、昔から 農村の日常食として打ち込み汁が食	
18	月	ご飯			白菜と里芋の味噌汁 サーモンの塩麹焼き 筍と糸こんにゃくの炒め煮	だいたいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ サーモン とりにく	こめ あぶら さとも しおこうじ ごまあぶら さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎしょうが にんにく たけのここんにゃく	35 751	べられてきました。打ち立てのうどん をそのまま煮込むことから「打ち込み 汁」と名付けられました。野菜とうど	
19	火	ご飯			小松菜と豆腐の味噌汁 銀鱈の照りだれがけ じゃが芋のそぼろ煮 苺ゼリー	だいたいずいんりょうとうふ しろみそ あかみそ ぎんだら ぎんざけ ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも いちごゼリー	えのきたけ こまつな ねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	35 795	んを一緒に煮込んだ味噌  仕立ての料理です。	
20	水	米粉丸パン			味噌ラーメン いかのかりん揚げ にらともやしのナムル	だいたいずいんりょうぶたにく なると あかみそいか	こめこパン あぶら ごま こめこめん ごまあぶら でんぶん さとう	にんにく にんじん もやし コーン ねぎ にら	32.7 795	21日(木) 冬至 冬至は、1年のうち屋が最も短い日 で、これからどんどん太陽の力が増 していく起点の日になります。	
冬至(とうじ)											
21	木	ご飯 (ちりめん昆布)			南瓜の豚汁 鱈の柚子味噌だれがけ こんにゃくサラダ	だいたいずいんりょうぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶり	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん かぼ ちや はくさい ねぎ ゆず サラダこんにゃく キャベツ	35.3 820	冬至には、かぼちやを食べたり、お 風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に 入ると風邪をひかないと言われてい ます。	
クリスマス											
22	金	クリスマスピラフ			トマトのスープ フライドチキン コーンサラダ クリスマスケーキ	とりにく だいたいずいんりょう ベーコン	こめ あぶら でんぶん こめこ ごまさとう ごまあぶら クリスマスケーキ	あかピーマン ピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ トマト キャベツ コーン	29.8 826	 	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度12月分の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お願いします。							福生市の 平均栄養価	エネルギー 777 キロカロリー	たんぱく質 30.1 グラム		

**うがい
手洗いで
かぜを予防しよう!**


外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行って
いる時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

 **石けんでていねいに!**

 **のどの奥までしっかり!**

 **食事
で
体を温めよう!!**



 **冬至に食べる
かぼちや**

かぼちやの旬は夏ですが、昔から冬
至にかぼちやを食べるとかぜをひかな
いなどといわれてきました。これは、
保存技術が発達していない昔から、冬
場まで長期保存ができビタミン類が豊
富に含まれていたからだといわれてい
ます。「冬至にかぼちや」の昔ながら
の風習を受け継いでいきましょう。