



12月分予定献立表 (中学校・通常給食)



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	おかず	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 (青じそドレッシング) みかん	わかめ ぎゅうにゅう 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	32.8 796		12月の献立目標 「年末らしい献立」「体を温める献立」
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	ぎゅうにゅう 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	31.1 746		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。
5	火	ご飯			すき焼き 胡麻和え みかん	ぎゅうにゅう 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	25.3 815		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
6	水	クロワッサン			コンソメ風味の野菜スープ 鶏肉の蜂蜜焼き フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	クロワッサン あぶら じゃがいも はちみつ	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	28.7 779	パンの食べ残しは、まとめて ビニール袋に入れて戻しま す。	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ま
大雪(たいせつ)											
7	木	茶飯			おでん ほうれん草とえのきの海苔和え (刻み海苔) (和風ドレッシング) ミニトマト(2個) スイートポテト	ぎゅうにゅう さつまあげ がんもどき うずらたまご こんぶ のり	こめ あぶら ドレッシング 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	29.1 792	スイートポテトの袋は、まとめ てビニール袋に入れて戻しま す。	
8	金	カレーライス (ご飯)			(カレー) 昆布入りサラダ (青じそドレッシング) みかん	ぶたロース コーヒーマルク 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	22.4 788		
11	月	キムたくご飯			ワンタンスープ 海藻サラダ (パンパンジードレッシング) みかん	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ ドレッシング	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	27 778		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
12	火	親子丼 (ご飯)			(親子丼の具) (刻みのり) 切り干し大根の炒り煮 りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ きりぼしだいこん ほししいたけ りんご	28.3 760	刻み海苔は、親子丼にかけ ます。	みます。
13	水	バターロール (レーズンクリーム)			ボルシチ めかじきのガーリックソテー フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム めかじき	バターロール レーズンクリーム 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 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	37.9 864	パンの食べ残しは、まとめて ビニール袋に入れて戻しま す。 レーズンクリームの袋は、ま とめてビニール袋に入れて 戻します。	
14	木	菜飯			卵トックスープ 海老フライ(2本) (パックソース) キャベツとにんじんのサラダ (胡麻ドレッシング) 個付けアーモンド	ぎゅうにゅう たまご えび	こめ あぶら アーモンド トックもち でんぶん ごまあぶら こむぎこ パンコドレッシング	あおな にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ なら ねぎ キャベツ	36.5 855	個付けアーモンドの袋は、ま とめてビニール袋に入れて 戻します。	

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			
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	ぎゅうにゅう 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 だいず ひじき	こめ あぶらうどん 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	36.7 786	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 筍と糸こんにの炒め煮	ぎゅうにゅう 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 たけのここんにやく	35.4 763		
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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ ぎんだら ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	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	33.2 810	ヨーグルトのカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
20	水	黒砂糖 蒸しパン			味噌ラーメン いかのかりん揚げ にらともやしのナムル (中華ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あかみそ いか	むしパン あぶら ごま ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ドレッシング	にんにく にんじん もやし コーン ねぎ にら	36.7 787	蒸しパンの紙と食べ残しは、それぞれ別のビニール袋に入れて戻します。	
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 こんにやくサラダ (和風ドレッシング)	ぎゅうにゅう 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 ドレッシング	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	35.9 830	ちりめん昆布の袋は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
クリスマス											
22	金	クリスマスピラフ			ABCミネストローネ フライドチキン コーンサラダ (ソイドレッシング) クリスマスケーキ	えび ぎゅうにゅう ペーコン とりにく	こめ バター あぶら マカロニ でんぶん こむぎドレッシング 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	30.2 856	クリスマスケーキの箱は、まとめてビニール袋に入れて戻します。  	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※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 800 キロカロリー	たんぱく質 31.7 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。

 石けんを洗いこい!

 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
かぼちゃ**

かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至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。