

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

令和2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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
1	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 こんにやくサラダ 青りんごゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こんにやく だいこん こまつな あおりんごゼリー	846	34.9	<p>7日 大雪 大雪は平野にも雪が降るころと言われます。寒さが一層増す時期です。おでんを食べて、体を温めましょう。おでんには、雪にちなんだ形をしている「かまぼこ」が入っています。探しながら食べてくださいね！</p> 	
2	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ じゃこサラダ ミニトマト(2個)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	ミルクパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ だいこん こまつな ミニトマト	774	30.0		
3	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ ほっけ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし えのきたけ こまつな	761	32.6		
4	金	○	カレーライス ツナサラダ みかん★	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな コーン みかん	904	28.2		
7	月	○	茶飯 おでん ししゃもカレー風味焼き(2本) からし和え	ぎゅうにゅう こんぶ うずらたまご なまあげ がんとどき かまぼこ からし和え	こめ あぶら さとう	だいこん こんにやく にんじん もやし こまつな	794	33.4		
8	火	○	ご飯 せんべい汁 鱈フライ 里芋のごま味噌煮	ぎゅうにゅう とり にく あじ みそ	こめ あぶら かやきせんべい こむぎこ パンこ さとも さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな しょうが こんにやく	851	34.7		<p>8日 青森県の郷土料理「せんべい汁」 南部せんべい的一种「かやきせんべい」が入った汁です。汁を吸ったもちもち食感を楽しんでください。</p> <p>15日 ぼかぼか豚汁 体を温かくする効果のある「しょうが」がたっぷり入った豚汁です。 ひじきと鶏肉の五目煮 いつものひじき煮に、鶏肉とちくわを入れました。一味違うので、ぜひ食べてみてください！</p> 
9	水	○	スパゲッティミートソース キャベツとブロッコリーのサラダ みかん★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー みかん	816	28.8		
10	木	○	ご飯 すき焼き風煮 青のり卵焼き★ キャベツと小松菜のお浸し (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 かつおぶし	こめ あぶら さとう	ほししいたけ しらたき はくさい ながねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	772	36.0		
11	金	○	ご飯 さつま汁 鱈の甘酢あんかけ 白菜ともやしのサラダ	ぎゅうにゅう とり にく とうふ みそ たら	こめ あぶら さつまいも でんぷん さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ あさつき はくさい こまつな もやし	820	30.6		
14	月	○	ご飯 野菜スープ ハンバーグデミグラスソース ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ パセリ マッシュルーム パイナップル もも みかん レモン	847	29.8		
15	火	○	きびご飯 ぼかぼか豚汁 銀鮭の塩焼き ひじきと鶏肉の五目煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ とり にく ちくわ あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら きび じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ こまつな えだまめ	862	41.5		
16	水	○	胚芽丸パン★ スコッチブロス メルルーサのフライ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とり にく メルルーサ	はいがパン あぶら むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ アーモンド さとう	セロリー たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	826	37.8		
17	木	○	ご飯 卵トックスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とり にく たまご ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぷん トックもち ごまあぶら さとう あん にとんどうふ	にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし ぶなしめじ えのきたけ はくさいキムチ ならレモン パイナップル もも みかん	834	32.8		
18	金	ヨ	ツナピラフ かぶとじゃが芋のミルクスープ 鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ	まぐろフレーク のむヨーグルト とり にく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かいそうミックス	こめ バター オリーブあぶら あぶら じゃがいも マーマレード さとう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく かぶ ほうれんそう キャベツ きゅうり	772	36.2		
21	月	○	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鱈のゆず味噌だれがけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう ゆず えのきたけ キャベツ こまつな こんにやく	767	31.9	<p>21日 冬至 冬至は1年で最も夜が長くなる日です。冬至の日の習慣にちなんだ食材が登場します。</p> <p>〇「ん」のつく食べ物 「運」が呼び込めると言われています。味噌汁に「かぼちゃ」(別名なんきん)、のり和えに「こんにやく」が入ります。</p>  <p>〇ゆず ゆず湯に浸かる習慣があります。給食ではゆずみそを作って、焼いた鱈にかけます。</p>	
22	火	○	ご飯 中華風卵スープ いかの中華ソース 大根と荳わかめの炒め煮	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ たまご いか くきわかめ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが こんにやく だいこん	784	31.4		
23	水	○	黒砂糖食パン★ ホワイトシチュー 鮭の香草パン粉焼き カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とり にく なまクリーム さけ チーズ	くろざとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ だいこん えだまめ コーン レモン	905	45.2		
24	木	○	クリスマスピラフ ミネストローネ ローストチキン カリフラワーのサラダ クリスマスケーキ★(乳・卵・小麦不使用)	ハム ぎゅうにゅう ベーコン とり にく	こめ バター あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブあぶら クリスマスケーキ	たまねぎ コーン あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト しょうが キャベツ こまつな カリフラワー	832	33.2		
給食回数 18 回										<p>24日 クリスマスイブ</p> 
※ 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		

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、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(月)です。

納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

<今月の地場野菜予定表>

【福生市】 さつま芋、小松菜、人参、ほうれん草、白菜、キャベツ、大根、長ねぎ

【瑞穂町】 小松菜、青梗菜

