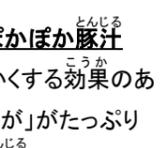


日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)			
1	火	○	ごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに こんにやくサラダ あおりんごゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こんにやく だいこん こまつな あおりんごゼリー	676	27.7	7日 大雪 大雪は平野にも雪が降る 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！ 
2	水	○	きなこあげパン ワンドスープ じゃこサラダ ミニトマト(2こ)	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 ワンドのかわ 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	591	23.5	
3	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ほっけのしおやき ごまあえ	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	591	24.7	
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	714	22.9	
7	月	○	ちやめし おでん ししゃもカレー-ふうみやき(2ほん) からしあえ	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 からふとししゃも	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	646	28.2	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。 
8	火	○	ごはん せんべいじる あじフライ さといものごまみそに	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 さといも 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	672	28.2	
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	648	23.4	
10	木	○	ごはん すきやきふう あおのりたまごやき★ キャベツとこまつなのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご あおのり 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	610	28.4	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。 ひじきと鶏肉のごもくじ 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！ 
11	金	○	ごはん さつまじる たらのあまずあんかけ はくさいともやしのサラダ	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	640	23.8	
14	月	○	ごはん やさいスープ 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 ペーコン 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	714	26.8	
15	火	○	きびごはん ぼかぼかとんじる ぎんざけのしおやき ひじきととりにくのごもくに	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	667	31.6	
16	水	○	はいがまるパン★ 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	635	28.8	18日 福生市市制施行50 周年 記念式典前日 記念のシールを配布予定 です。飲むヨーグルトに 貼って飲んでください。 
17	木	○	ごはん たまごトックスープ ぶたキムチいため フルーツあんにとんどうふ	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 ならしレモン パイナップル もも みかん	658	25.8	
18	金	ヨ	ツナピラフ かぶとじゃがいものミルクスープ とりにくのマーマレードやき かいそうサラダ	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	587	27.6	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。 O「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。 O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。 
21	月	○	ごはん かぼちゃのみそしる さわらのゆずみそだれかけ こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	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	602	24.5	
22	火	○	ごはん ちゅうかふうたまごスープ いかのちゅうかソース だいこんとくわわかめのいために	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ たまご いか くわわかめ	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	617	24.5	
23	水	○	くろざとうしよくパン★ ホワイトシチュー さけのこうそうパンこやき 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	681	33.6	
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★(にゅう・たまご・こむ ぎふしよう)	ハム ぎゅうにゅう ペーコン 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	675	26.5	
給食回数				18 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	24日 クリスマスイブ 

◎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(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

