

学校給食予定献立表

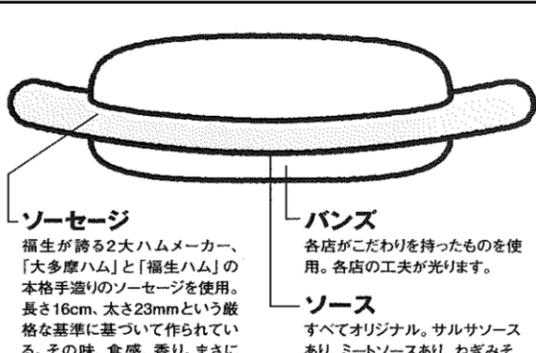
(小学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和3年度12月

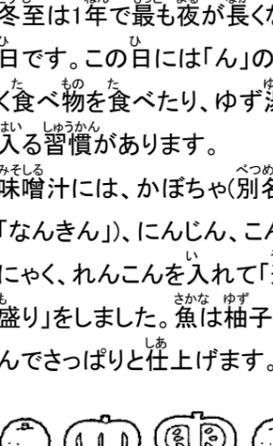
日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	水	○	セサミあげパン しらたまいりスープ コーンポテト キャベツとこまつなのサラダ	だいずいりりょう ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん ほうさい もやし ながねぎ にんにく コーン キャベツ こまつな	こめこパン あぶら ごま さとう しらたまもち ごまあぶら オリーブあぶら じゃがいも	673	16.9	【体が温まる料理】 7日(火) おでん 8日(水) ごま味噌つけ麺	
2	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる さばのカレーやき ほうれんそうとえのきののりあえ	だいずいりりょう あぶらあげ みそ わかめ さば とうにゅう のり	だいこん ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう	593	23.8	10日(金) しょうが入りほかほ か味噌汁 【今月の旬の食材】	
3	金	○	ごはん あつあげといかのちゅうかに こんにやくサラダ みかん	だいずいりりょう ぶたにくいか なまあげ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ こんにやく だいこん きゅうり みかん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	613	28.0	鱈、ゆず、ブロッコリー、 かぶなど	
6	月	○	ごはん じゃがいものごまみそに かぼちゃとほたてのわふうグラタン キャベツとこまつなのおひたし	だいずいりりょう とりにく だいず みそ ほたて とうにゅう かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ かぼちゃ キャベツ こまつな えのきたけ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま こめこ	596	25.1	17日(金) 和食文化を 伝えよう やまがたけん 山形県の 郷土料理	
7	火	○	ごはん おでん とりにくのおおのりあげ いかなごとくきわかめのつくだに	だいずいりりょう こんぶ ちくわ なまあげ がんもどき とりにく おおのり いかなごとくきわかめ	にんじん だいこん こんにやく にんにく しょうが	こめ でんぷん あぶら さとう	580	28.5	「いも煮」は寒い時期に山形県 で作られる料理です。学校行 事にも取り入れられ、材料、	
8	水	○	ごまみそつけめん グリーンポテト カクテキ	ぶたにく みそ だいずいりりょう	にんにく しょうが にんじん もやし えのきたけ コーン ながねぎ こまつな パセリ だいこん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごま じゃがいも オリーブあぶら ごまあぶら	590	22.1	鍋、薪を持って河原に出かけ、 火をおこすところから始めるの が楽しみの一つだそうです。	
9	木	○	ごはん のっぺいじる いかのたつたあげ ひじきのごもくに	だいずいりりょう とうふ あぶらあげ いか さつまあげ だいず ひじき	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	こめ さとも でんぷん あぶら さとう	596	26.1	里芋は必ず入り、地域ごとに 肉の種類や具材、味付けにバ	
10	金	○	ごはん しょうがいわしほかほかみそしる いわしハンバーグ さつまいものあまからに	だいずいりりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし とりにく とうにゅう	ほうさい だいこん こまつな しょうが たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも	589	30.1	リエーションがあります。 甘辛揚げに使う白身魚は「もう かさめ」です。東北地方でよく 食べられる鮫で、淡泊な味が 特徴です。	
13	月	○	ごはん ちゅうかふうコーンスープ ホキのごまだれがけ ジャーチャンどうふ	だいずいりりょう ホキ ぶたにく みそ なまあげ	にんじん たけのこ もやし コーン チンゲンサイ しょうが たまねぎ ほしいたけ ながねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	593	27.6		
14	火	○	きびごはん いなかじる さけのチャンチャンやき ごもくきんぴら	だいずいりりょう なまあげ さけ みそ とりにく さつまあげ だいず	こんにやく にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ	こめ きび でんぷん あぶら さとう じゃがいも	588	32.3		
15	水	○	ツナおろしスパゲッティ とりにくのはちみつやき キャベツとブロッコリーのサラダ	まぐろフレーク のり だいずいりりょう とりにく とうにゅう	だいこん しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー	げんまいめん オリーブあぶら さとう はちみつ あぶら	591	27.7		
16	木	○	ごぼういりドライカレー チキンサラダ みかん	ぶたにく だいず だいずいりりょう とりにく	にんにく しょうが セロリー マッシュルーム ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン みかん	こめ あぶら さとう	596	24.4	21日(火) 和食文化を 伝えよう とうじ 冬至(22日)	
17	金	○	ごはん いもに(やまがたけんのりょうり) しろみさかなのあまからあんかけ からしあえ	だいずいりりょう ぎゅうにく もうかさめ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん ぶなしめじ ながねぎ もやし こまつな	こめ さとも さとう でんぷん あぶら	599	25.4	冬至は1年で最も夜が長くなる 日です。この日には「ん」のつ く食べ物を食べたり、ゆず湯に 入る習慣があります。	
20	月	○	マーボーどん はるさめいりちゅうかやさいいため りんご	ぶたにく みそ とうふ だいずいりりょう	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんじん たまねぎ もやし たらりんご	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	584	24.6	味噌汁には、かぼちゃ(別名 「なんきん」)、にんじん、こん にやく、れんこんを入れて「運 も盛り」をしました。魚は柚子あ んでさっぱりと仕上げます。	
21	火	○	ごはん とうじのみそしる たらゆずあんかけ じゃがいものうまに	だいずいりりょう みそ たら だいず さつまあげ	にんじん れんこん かぼちゃ こんにやく ゆず しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	591	24.7		
22	水	○	メリ☆グリふっさドッグ (こめこまるパン)(ソーセージ) (マッシュポテト) ミネストローネ	だいずいりりょう レンズまめ ウインナー とうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ パセリ	こめこパン あぶら さとう こめこマカロニ オリーブあぶら じゃがいも	626	18.5		
23	木	コ	クリスマスピラフ かぶとじゃがいものとうにゅうスープ とりにくのこうそうパンこやき フルーツしらたま	ベーコン だいずいりりょう(ココア) とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく にんじん かぶ パセリ りんご もも ようなし	こめ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら コーンフレーク しらたまもち さとう	642	25.4	23日(木) クリスマスイブ(24日)	
給食回数 17 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	

22日(水)
福生第一小学校の
6年生が考えたオリ
ジナル福生ドッグを
給食で作ります。



これが福生ドッグだ！
食物アレルギー対応給食では…
①パンズは切り込みを入れた米粉パンです。
②ソーセージは福生ドッグ用の太さです。
食べやすい大きさに切りましょう。
③ポテトとソーセージをはさんで食べます。

《問い合わせ先》 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351
◎給食の実施日は学校によって異なります。
◎豆乳欄の「コ」はココア豆乳です。
◎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(火)です。
納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

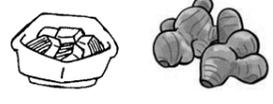
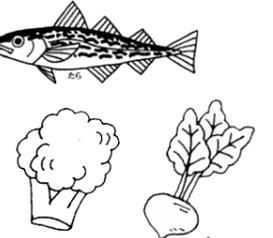
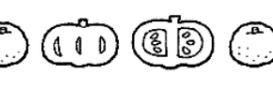


学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

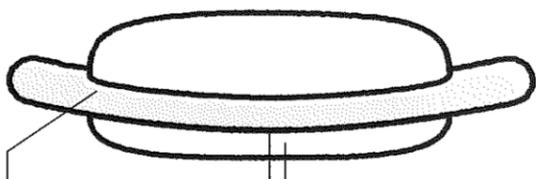
福生市学校給食センター

令和3年度12月

日	曜	豆乳	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とになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
1	水	○	セサミ揚げパン 白玉入りスープ コーンポテト キャベツと小松菜のサラダ	だいたいりょう ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく ほうき もやし ながねぎ にんにく コーン キャベツ こまつな	こめこパン あぶら ごま さとう しらたまもち ごまあぶら オリーブあぶら じゃがいも	912	21.5	【体が温まる料理】 7日(火) おでん 8日(水) ごま味噌つけ麺 10日(金) しょうが入りほかほか 味噌汁	
2	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鯖のカレー焼き ほうれん草とえのきのりしめ	だいたいりょう あぶらあげ みそ わかめ さば とうにゅう のり	だいこん ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう	741	28.7		
3	金	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 こんにやくサラダ みかん	だいたいりょう ぶたにく いか なまあげ	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ チンゲンサイ こんにやく だいこん きゅうり みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	780	35.6	【今月の旬の食材】 鱈(たら)、ゆず、ブロッコリー、 かぶなど	
6	月	○	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 かぼちゃとほたての和風グラタン キャベツと小松菜のお浸し	だいたいりょう とりにく だいたいりょう みそ ほたて とうにゅう かつおぶし	しょうが たまねぎ にんにく こんにやく えだまめ かぼちゃ キャベツ こまつな えのきたけ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま こめこ	771	31.7		
7	火	○	ご飯 おでん 鶏肉の青のり揚げ いかなごと茎わかめの佃煮	だいたいりょう こんぶ ちくわ なまあげ がんもどき とりにく あおのり いかなごと きわかめ	にんにく だいこん こんにやく にんにく しょうが	こめ でんぶん あぶら さとう	742	35.5		
8	水	○	ごま味噌つけ麺 グリーンポテト カクテキ	ぶたにく みそ だいたいりょう	にんにく しょうが にんにく もやし えのきたけ コーン ながねぎ こまつな パセリ だいこん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごま じゃがいも オリーブあぶら ごまあぶら	757	27.8	17日(金) 山形県の郷土料理 「いも煮」は寒い時期に山形県 で作られる料理です。学校行事 にも取り入れられ、材料、 鍋、薪を持って河原に出かけ、 火をおこすところから始めるの が楽しみの一つだそうです。里 芋は必ず入り、地域ごとに肉 の種類や具材、味付けにバリエ ーションがあります。 甘辛揚げに使う白身魚は「もう かざめ」です。東北地方でよく 食べられる鮫(さめ)で、淡泊な 味が特徴です。	
9	木	○	ご飯 のっぺい汁 いかなの竜田揚げ ひじきの五目煮	だいたいりょう とうふ あぶらあげ いか さつまあげ だいたいりょう ひじき	にんにく だいこん こまつな ながねぎ	こめ さとも でんぶん あぶら さとう	765	32.2		
10	金	○	ご飯 しょうが入りほかほか味噌汁 いわしハンバーグ さつま芋の甘辛煮	だいたいりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし とりにく とうにゅう	ほうき だいこん こまつな しょうが たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん さつま芋	759	38.1		
13	月	○	ご飯 中華風コーンスープ ホキのごまだれがけ 家常豆腐	だいたいりょう ホキ ぶたにく みそ なまあげ	にんにく しょうが たけのこ コーン チンゲンサイ しょうが たまねぎ ほしいたけ ながねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	762	34.4		
14	火	○	きびご飯 田舎汁 鮭のチャンチャン焼き 五目きんぴら	だいたいりょう なまあげ さけ みそ とりにく さつまあげ だいたいりょう	こんにやく にんにく だいこん しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ	こめ きび でんぶん あぶら さとう じゃがいも	748	40.4		
15	水	○	ツナおろしスパゲッティ 鶏肉のはちみつ焼き キャベツとブロッコリーのサラダ	まぐろ フレーク のり だいたいりょう とりにく とうにゅう	だいこん しょうが にんにく にんにく キャベツ ブロッコリー	げんまいめん オリーブあぶら さとう はちみつ あぶら	754	33.9		
16	木	○	ごぼう入りドライカレー チキンサラダ みかん	ぶたにく だいたいりょう だいたいりょう とりにく	にんにく しょうが セロリー マッシュルーム ごぼう たまねぎ にんにく キャベツ こまつな コーン みかん	こめ あぶら さとう	749	30.9		
17	金	○	ご飯 芋煮(山形県の料理) 白身魚の甘辛あんかけ からし和え	だいたいりょう ぎゅうにく もうかざめ	しょうが ごぼう こんにやく にんにく ぶなしめじ ながねぎ もやし こまつな	こめ さとも さとう でんぶん あぶら	767	31.4	21日(火) 冬至(22日) 冬至は1年で最も夜が長くなる 日です。この日には「ん」のつく 食べ物を食べたり、ゆず湯に 入る習慣があります。 味噌汁には、かぼちゃ(別名 「なんきん」)、にんにく、こんに やく、れんこんを入れて「運 盛り」をしました。魚は柚子あ んでさっぱりと仕上げます。	
20	月	○	麻婆丼 春雨入り中華野菜炒め りんご	ぶたにく みそ とうふ だいたいりょう	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ もやし にら りんご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	758	31.5		
21	火	○	ご飯 冬至の味噌汁 鱈(たら)のゆずあんかけ じゃが芋のうま煮	だいたいりょう みそ たら だいたいりょう さつまあげ	にんにく れんこん かぼちゃ こんにやく ゆず しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	761	32.2		
22	水	○	メリ☆グリ福生ドッグ (米粉丸パン)(ソーセージ) (マッシュポテト) ミネストローネ	だいたいりょう レンズまめ ウインナー とうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ パセリ	こめこパン あぶら さとう こめこマカロニ オリーブあぶら じゃがいも	868	24.1		
23	木	コ	クリスマスピラフ かぶとじゃが芋の豆乳スープ 鶏肉の香草パン粉焼き フルーツ白玉	ベーコン だいたいりょう(ココア) とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく にんにく かぶ パセリ りんご もも ようなし	こめ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら コーンフレーク しらたまもち さとう	833	32.2	23日(木) クリスマスイブ(24日) 	
給食回数 17 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	830	34.2	

22日(水)

福生第一小学校の
6年生が考えたオリ
ジナル福生ドッグを
給食で作ります。



これが福生ドッグだ!

食物アレルギー対応給食では…

- ①パンズは切り込みを入れた米粉パンです
- ②ソーセージは福生ドッグ用の太さです。食べやすい大きさに切りましょう。
- ③ポテトとソーセージをはさんで食べます。

イラストと食材の紹介は「福生ドッグガイド」(福生市商工会)より引用

ソーセージ

福生が誇る2大ハムメーカー、「大多摩ハム」と「福生ハム」の本格手造りのソーセージを使用。長さ16cm、太さ23mmという厳格な基準に基づいて作られている。その味、食感、香り。まさに福生の逸品です。

パンズ

各店がこだわりを持ったものを使用。各店の工夫が光ります。

ソース

すべてオリジナル。サルサソースあり、ミートソースあり、ねぎみそあり。店の数だけあります。

《問い合わせ先》 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

◎給食の実施日は学校によって異なります。

 : 大皿を出す日です。

◎豆乳欄の「コ」はココア豆乳です。

◎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(火)です。

納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

