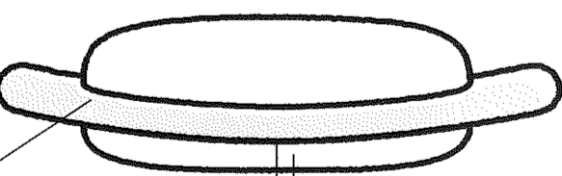


学校給食予定献立表

令和3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	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく はくさい もやし ながねぎ にんにく コーン キャベツ こまつな	ミルクパン 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	795	25.5	<p>【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) しょうが入りぼかぼか味噌汁</p>  <p>【今月の旬の食材】 鱈(たら)、ゆず、ブロッコリー、かぶなど</p>    <p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>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。</p>  <p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>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」)、にんじん、こんにゃく、れんこんを入れて「運盛り」をしました。魚は柚子あんできつぱりと仕上げます。</p>  <p>23日(木) クリスマスイブ(24日)</p> 
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のり和え(刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さば ヨーグルト 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 あぶら じゃがいも さとう	748	29.3	
3	金	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 こんにゃくサラダ みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご 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 こんにゃく 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	793	35.7	
6	月	○	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 ほたて入り卵焼き★ キャベツと小松菜のお浸し(糸削り節)	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ たまご ほたて かつおぶし	しょうが たまねぎ にんにく こんにゃく えだまめ 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	784	36.6	
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	ぎゅうにゅう こんぶ うずらたまご なまあげ がんとどき 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 こんにゃく にんにく しょうが	こめ あぶら でんぶん さとう	764	35.7	
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 ぎゅうにゅう	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	むしちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも バター ごまあぶら	754	28.8	
9	木	○	ご飯 のっぺい汁 いかの竜田揚げ ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いか さつまあげ だいず ひじき	にんにく だいこん こまつな ながねぎ	こめ あぶら さといも でんぶん さとう	750	31.7	
10	金	○	ご飯 しょうが入りぼかぼか味噌汁 いわしハンバーグ さつま芋のバターしょうゆ煮	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし とりにく たまご とうにゅう	はくさい だいこん こまつな しょうが たまねぎ	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん さつまいも バター	787	37.9	
13	月	○	ご飯 中華風卵スープ ホキのごまだれがけ 家常豆腐	ぎゅうにゅう たまご ホキ ぶたにく みそ なまあげ	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	むしちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも バター ごまあぶら	754	28.8	
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	ぎゅうにゅう なまあげ さけ みそ とりにく さつまあげ だいず	こんにゃくにんにく 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 あぶら きび でんぶん バター さとう じゃがいも	743	37.7	
15	水	○	ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) 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 ぎゅうにゅう 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	スパゲッティ オリーブあぶら さとう はちみつ あぶら	774	39.8	
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 だいず チーズ ぎゅうにゅう 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	786	33.4	
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	ぎゅうにゅう ぎゅうにく もうかざめ	しょうが ごぼう こんにゃく にんにく ぶなしめじ ながねぎ もやし こまつな	こめ あぶら さといも さとう でんぶん	751	32.0	
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 ぎゅうにゅう	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 りんご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	764	30.4	
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	ぎゅうにゅう みそ たら だいず さつまあげ	にんにく れんこん かぼちゃ こんにゃく ゆず しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	767	32.0	
22	水	○	メリ☆クリ福生ドッグ (ダイスチーズパン★)(ソーセージ) (マッシュポテト) ミネストローネ	ぎゅうにゅう レンズまめ ウインナー チーズ なまクリーム	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	ダイスチーズパン あぶら さとう マカロニ オリーブあぶら じゃがいも バター	755	29.9	
23	木	ヨ	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 のむヨーグルト(マスカット) とりにく とうにゅう しろいんげんまめ チーズ	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 パイナップル もも みかん	こめ バター あぶら じゃがいも こめ オリーブあぶら パンこ しらたまもち さとう	826	35.4	
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。
どうぞお楽しみに!



これが福生ドッグだ!

今回のオリジナル福生ドッグの特徴は…

- ①パンズはダイスチーズ入りです。
 - ②マッシュポテトを一緒にさします。
- パンにポテトとソーセージを一緒にさして食べましょう!

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。店の数だけ味が異なります。



《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。

★: 片付けの時にビニール袋を使う料理です。

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

◎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(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。