

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となる (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	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	603	19.9	【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 (きざみのり)	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	605	24.5	10日(金) しょうが入りぼかぼ か味噌汁 【今月の旬の食材】	
3	金	○	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 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	630	28.4	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 ほたていりたまごやき★ 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 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 こんにやく 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	611	29.0	17日(金) 山形県の 郷土料理	
7	火	○	ごはん おでん とりにくのあおのりあげ いかなごとくきわかめ のつくだに	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 いかなごとくきわかめ	にんにく だいこん こんにやく にんにく しょうが	こめ あぶら でんぶん さとう	602	28.9	「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 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	594	23.2	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。	
9	木	○	ごはん のっぺいじる いかにたつたあげ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いかに 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	589	26.0	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。	
10	金	○	ごはん しょうがいぼかぼかみそしる いわしハンバーグ さつまいもバターしょうゆに	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	617	30.2	あまからあつかしりみさかな 【もうかさめ】 【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 ちゅうかふうたまごスープ ホキのごまだれがけ ジャーチャンどうふ	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 たけのこ もやし 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 あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	597	28.3		
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	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 あぶら きび でんぶん バター さとう じゃがいも	589	30.4		
15	水	○	ツナおろしスパゲッティ (きざみのり) 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 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	612	32.3		
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 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	630	26.5	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。	
17	金	○	ごはん いもに(やまがたけのりょうり) しろみざかなのあまからあんかけ からしあえ	ぎゅうにゅう 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	592	26.1	みそしる 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「運も盛り」をしました。魚は柚子あんです。	
20	月	○	マーボーどん はるさめいりちゅうかやさしいため 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 たらりんご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	593	24.1	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「運も盛り」をしました。魚は柚子あんです。	
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	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 こんにやく 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	600	24.7		
22	水	○	メリ☆クリふっさドッグ (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	615	24.9		
23	木	ヨ	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 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	629	28.2	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	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。
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箱にはさみます。

パンにポテトとソーセージをはさんで食べましょう!

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。

