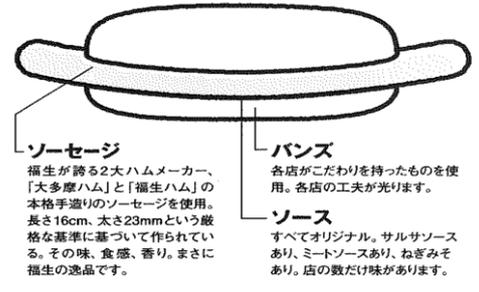


日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	木	○	ごはん じゃがいもわかめのみそしるめばるのあまかあんかけ こんにやくサラダ	だいずいんりょうとうふ みそ わかめ あぶらあげ めばる	ながねぎしょうが こんにやく だいこん きゅうりにんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも でんぶ あぶら さとう	586	22.1	【体が温まる料理】 5日(月) ピーズチャウダー 6日(火) 眞汁 14日(水) ホワイトシチュー 22日(木) かぼちゃの豆乳スープ	
2	金	○	キムチチャーハン ちゅうかコンスープ はるさめいりちゅうかやさしいため フルーツしらたま	ぶたにく みそ だいずいんりょう わかめ	にんにくはくさいキムチ ながねぎ たまねぎ コーン えのきたけしょうがにんじん もやし テンゲンサイ りんご もやし なし	こめ さとう あぶら でんぶ はるさめ ごまあぶら しらたまもち	656	21.3		
5	月	○	カレーピラフ ピーズチャウダー しろみさかなフライ ツナサラダ	ぶたにく だいず だいずいんりょう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ メルルーサ まぐろフレク	たまねぎ パセリにんじん キャベツ えだまめ コーン	こめ あぶら じゃがいも こめ コーンフレク ごま さとう ごまあぶら	692	30.8	などの、とろみがついた汁物や野菜がたくさん入った汁物を食べて温まりましょう。	
6	火	○	ごはん こじる さげのさざれやき はくさいとこまつなのおひたし ツナとほうれんそうのとうにゅうスパ ゲツティ ポテトサラダ みかん	だいずいんりょう なまあげ だいず とうにゅう みそ さけ あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん こんにやく しょうが ながねぎ パセリ はくさい こまつな	こめ さともしも ノンエッグマヨネーズ コーンフレク	596	28.6		
7	水	い	ツナとほうれんそうのとうにゅうスパ ゲツティ ポテトサラダ みかん	とうにゅう まぐろフレク だいずいんりょう(いちご)	にんにくたまねぎ エリンギ しょうがにんじん コーンにんじん きゅうり みかん	げんまいめん オリーブあぶら こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	627	18.6		
8	木	○	ごはん こまたんたんふうスープ すどり じゃこサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とうふ とりにく ちりめんじゃこ	にんにくもやし テンゲンサイ しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぶ あぶら さとう	650	28.5	【今月の旬の食材】 だいこん、こまつな、ほうれん そう、しゅんぎく、ながねぎ、さつ まいも、さといも、みかん、ゆ ず、さわらなどです。	
9	金	○	ごはん さわにわん さばのしおやき いりどうふ	だいずいんりょう ぶたにく さば とうふ ひじき	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが ほししいたけ えだまめ コーン	こめ あぶら さとう	596	25.2		
12	月	○	ごはん にくじゃが さわらのこうみやき かいそういりだいこんサラダ	だいずいんりょう ぶたにく さくら かいそうミックス まぐろフレク	しょうが たまねぎ にんじん しらたき えだまめ だいこん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	596	27.8	今月は旬の野菜を使って、ごま 味噌和えやゆずか和えを作り ました。	
13	火	○	とりにくのあんかけどん ふゆやさいのごまみそあえ みかん	とりになまあげ のり だいずいんりょう みそ	たまねぎ にんじん コーン はくさい しゅんぎく みかん	こめ さとう でんぶ ごま	575	26.1		
14	水	コ	こめスライスパン ホワイトシチュー アジフライ カットゼリーポンチ	だいずいんりょう(コーヒー) とりにくひよこめめ とうにゅう あじ	にんにくたまねぎ にんじん パセリ コーン トマト レモン りんご もやし なし	こめパン あぶら じゃがいも こめ コーンフレク オリーブあぶら さとう カットゼリー(いちご)	686	26.8	 11 初年度でも 食べよう	
15	木	○	ごはん さといもあぶらあげのみそしる だいこんとぶたにくのいために はくさいともやしのあえもの	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ	えのきたけ ながねぎ しょうが こんにやく だいこん えだまめ はくさい もやし にんじん	こめ さといも さとう あぶら	606	23.4	16日(金)【愛媛県の郷土料理】 愛媛県は鯛の生産量が日本一 です。鯛めし以外にも鯛そうめ んや地元の小学生在が考えた 「鯛かつ丼」などがあります。い もたきは、里芋をはじめ、鶏肉 やこんにやくなどの具材をたっ ぷり入れた鍋です。だしを使 い、甘く煮るのが特徴です。 みかんなどの柑橘類の生産も 愛媛県はトップクラスですが、 柑橘類の種類もたくさんありま す。そのため1年を通していろ いろな柑橘類が楽しめます。	
16	金	○	たいめし(えひめけんのもよう) いもたき(えひめけんのもよう) ほうれんそうとえのきののりあえ みかん	たい だいずいんりょう とりにく あぶらあげ のり	ごぼう こんにやくにんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう はくさい えのきたけ みかん	こめ あぶら さといも さとう しらたまもち	586	25.0		
19	月	○	ごはん あつあげのちゅうかに はるさめのちゅうかサラダ あおりんごせりー	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ テンゲンサイ えだまめ こまつな	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら はるさめ さとう あおりんごせりー	642	29.7		
20	火	○	ごはん さつまじる ししゃものカレーフライ(2ほん) ふゆやさいのゆずかあえ	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ からふとししゃも	しょうが ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ こまつな はくさい にんじん ゆず	こめ あぶら さつまいも こめ コーンフレク さとう	625	22.5		
21	水	り	けんさハツラツ ふっさどック (こめこまるパン)ソーセージと とうにゅうソース(ゆでキャベツ) ミネストローネ	ベーコン レンズまめ ウインナー とうにゅう	りんごジュースにんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト しょうが キャベツ	こめパン さとう じゃがいも あぶら しよぶつせいシュレド	637	12.1		
22	木	○	クリスマスピラフ かぼちゃのとうにゅうスープ ローストチキン マセドアンサラダ クリスマスケーキ(にゅう・たまご・こむ ぎふしう)	ベーコン だいずいんりょう とうにゅう とりにく まぐろフレク	たまねぎ あかピーマン ピーマンコーン かぼちゃ パセリにんにくしょうが にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも クリスマスケーキ(ショコラ)	717	28.6		
給食回数							16	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	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。 ◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。 ◎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(水)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。



21日(水)は、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！



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。

食物アレルギー対応給食の福生ドッグの特徴は…

- ①パンズは切り込みを入れた米粉丸パンです。
- ②ソーセージには、焼き肉のたれと豆乳ソースがかかります。

パンにゆでキャベツとソーセージをはさんで食べましょう！



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

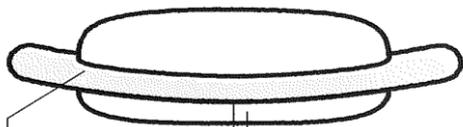
学校給食予定献立表

令和4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	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	木	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 めばるの甘辛あんかけ こんにやくサラダ	だいずいんりょうとうふ みそ わかめ あぶらあげ めばる	ながねぎしょうが こんにやく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	757	29.2	【体が温まる料理】 5日(月) ビーンズチャウダー 6日(火) 呉汁 14日(水) ホワイトシチュー 22日(木) かぼちゃの豆乳スープ などのとろみがついた汁物や 野菜がたくさん入った汁物を食 べて温まりましょう。
2	金	○	キムチチャーハン 中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく みそ だいずいんりょう わかめ	にんにく はくさいキムチ しょうが たまねぎ コーン えのきたけ しょうが にんじん もやし チンゲンサイ りんご もやし なし	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら しらたまもち	891	27.7	
5	月	○	カレーピラフ ビーンズチャウダー 白身魚フライ ツナサラダ	ぶたにく だいず だいずいんりょう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ メルルン サマグルフレーク	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ えだまめ コーン	こめ あぶら じゃがいも こめこ コーンフレーク ごま さとう ごまあぶら	893	38.8	
6	火	○	ご飯 呉汁 鮭のさざれ焼き 白菜と小松菜のおひたし	だいずいんりょう なまあげ だいず とうにゅう みそ さけ あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん こんにやく しょうが たまねぎ パセリ はくさい こまつな	こめ さといも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	779	37.9	
7	水	い	ツナとほうれん草の豆乳スパゲッティ ポテトサラダ みかん	とうにゅう まぐるフレーク だいずいんりょう(いちご)	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう コーン にんじん きゅうり みかん	げんまいめん オリーブあぶら こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	792	23.2	
8	木	○	ご飯 ごま鶏々風スープ 酢鶏 じゃこサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とうふ とりにく ちりめんじゃこ	にんにく もやし チンゲンサイ しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぷん あぶら さとう	836	36.4	【今月の旬の食材】 だいこん、こまつな、ほうれん そう、しゆんぎく、長ねぎ、さつ まいも、さといも、みかん、ゆ ず、さわらなどです。
9	金	○	ご飯 沢煮鮭 鯖の塩焼き 炒り豆腐	だいずいんりょう ぶたにく さば とうふ ひじき	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが ほししいたけ えだまめ コーン	こめ あぶら さとう	782	32.7	今月は旬の野菜を使って、ごま 味噌和えやゆずか和えを作り ました。
12	月	○	ご飯 肉じゃが 鯖の香味焼き 海藻入り大根サラダ	だいずいんりょう ぶたにく さわら かいそうミックス まぐるフレーク	しょうが たまねぎ にんじん したき えだまめ だいこん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	778	36.6	
13	火	○	鶏肉のあんかけ丼 冬野菜のご味噌和え みかん	とりにく なまあげ のり だいずいんりょう みそ	たまねぎ にんじん コーン はくさい しゆんぎく みかん	こめ さとう でんぷん ごま	729	32.8	
14	水	コ	米粉スライスパン ホワイトシチュー アジフライ カットゼリーポンチ	だいずいんりょう(コーヒー) とりにく ひよこめ とうにゅう あじ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ コーン トマト レモン りんご もやし なし	こめこパン あぶら じゃがいも こめこ コーンフレーク オリーブあぶら さとう カットゼリー(いちご)	941	34.9	
15	木	○	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 大根と豚肉の炒め煮 白菜ともやしの和え物	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ	えのきたけ ながねぎ しょうが こんにやく だいこん えだまめ はくさい もやし にんじん	こめ さといも さとう あぶら	783	29.7	
16	金	◆	鯛めし(愛媛県の料理) いもたき(愛媛県の料理) ほうれん草とえのきののり和え みかん	たい だいずいんりょう とりにく あぶらあげ のり	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう はくさい えのきたけ みかん	こめ あぶら さといも さとう しらたまもち	744	31.3	16日(金)【愛媛県の郷土料理】 愛媛県は鯛の生産量が日本一 です。鯛めし以外にも鯛そうめ んや地元の小学生在が考えた 「鯛かつ丼」などがあります。い もたきは、里芋をはじめ、鶏肉 やこんにやくなどの具材をたつ ぶりに入れた鍋です。だしを使 い、甘く煮るのが特徴です。 みかんなどの柑橘類の生産も 愛媛県はトップクラスですが、 柑橘類の種類もたくさんありま す。そのため1年を通していろ んな柑橘類が楽しめます。
19	月	○	ご飯 厚揚げの中華煮 春雨の中華サラダ 青りんごゼリー	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ えだまめ こまつな	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう あおりんごゼリー	816	37.9	
20	火	○	ご飯 さつまい ししやものカレーフライ(2本) 冬野菜のゆずか和え	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ からふとししやも	しょうが ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ こまつな はくさい にんじん ゆず	こめ あぶら さつまいも こめこ コーンフレーク さとう	757	25.9	
21	水	リ	元気ハツラツ 福生ドッグ (米粉丸パン)(ソーセージと 豆乳ソース)(ゆでキャベツ) ミネストローネ	ベーコン レンズまめ ウイナー とうにゅう	りんごジュース にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト しょうが キャベツ	こめこパン さとう じゃがいも あぶら しよぶつせいシュレッド	882	17.5	
22	木	○	クリスマスピラフ かぼちゃの豆乳スープ ローストチキン マセドアンサラダ クリスマスケーキ(乳・卵・小麦不使用)	ベーコン だいずいんりょう とうにゅう とりにく まぐるフレーク	たまねぎ あかピーマン ピーマン コーン かぼちゃ パセリ にんにく しょうが にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも クリスマスケーキ(シヨコラ)	881	35.0	
給食回数				16 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	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 : 大皿を出す料理です。 《問い合わせ先》
 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。 ◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。 福生市学校給食センター
 ◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。 ◎牛乳欄の「リ」はりんごジュースです。 (電話) 042-551-8351
 ◎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(水)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。

21日(水)は、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！



ソーセージ
福生が誇る2大ハムメーカー、「大摩多ハム」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。

食物アレルギー対応給食の福生ドッグの特徴は…

- ①パンズは切り込みを入れた米粉丸パンです。
- ②ソーセージには、焼き肉のたれと豆乳ソースがかかります。

パンにゆでキャベツとソーセージをはさんで食べましょう!



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)