

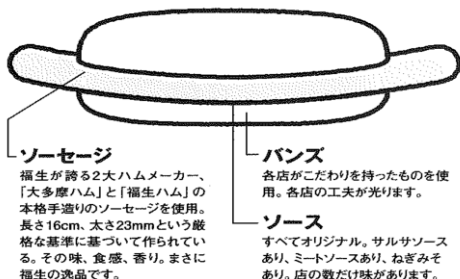
学校給食予定献立表

令和4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のとなる	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 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅうとうふ みそ わかめ あぶらあげ めばる	ながねぎしょうが こんにゃく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	757	28.4	【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) ホワイシチュー 22日(木) かぼちゃの豆乳ク リームスープ 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 ぎゅうにゅう たまご 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 チンゲンサイ パイナップル もも みかん	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しらたまもち	902	30.3		
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 ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム メルルルサ まぐろフレーク	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ えだまめ コーン	こめ パター あぶら じゃがいも こめこもぎこ パンこごま さとう ごまあぶら	920	39.9		
6	火	○	ご飯 呉汁 鮭のさざれ焼き 白菜と小松菜のおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく しょうが ながねぎ パセリ はくさい こまつな	こめ あぶら さとも ノンエッグマヨネーズ パンこ	765	38.7		
7	水	ヨ	ツナとほうれん草のクリームスパゲッ ティ ポテトサラダ みかん★	ぎゅうにゅう まぐろフレーク なまクリーム チーズ のむヨーグルト(ストロベリー)	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	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ パター あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	788	29.2		
8	木	○	ご飯 ごま担々風スープ 酢鶏 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう 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 あぶら ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん さとう	847	37.2	【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、長ねぎ、さつ まいも、さとも、みかん、ゆ ず、さわらなどです。	
9	金	○	ご飯 沢煮焼 鯖の塩焼き 炒り豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ ひじき たまご	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	こめ あぶら さとう	786	33.9		
12	月	○	ご飯 肉じゃが 鯖の香味焼き 海藻入り大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら かいそうミックス まぐろフレーク	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	779	37.2	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	○	親子丼 (刻みのり) 冬野菜のご味噌和え みかん★	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい しゅんぎく みかん	こめ あぶら さとう ごま	766	35.3		
14	水	コ	パンキン食パン★ ホワイシチュー アジのミロノ風フライ カットゼリーポンチ	コーヒーマルクとりにく ひよこめ ぎゅうにゅう なまクリーム あじ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ コントマト レモン パイナップル もも みかん	パンキン食パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター パンこ オリーブあぶら さとう カットゼリー(いちご)	908	39.7		
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	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく だいこん えだまめ はくさい もやし にんじん	こめ あぶら さとも さとう	769	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 (刻みのり) みかん★	たい ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり	ごぼう こんにゃくにんじん 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 さとも さとう しらたまもち	745	31.9	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 やこんにゃくなどの具材をたつ 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。	
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★	ぎゅうにゅう 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 でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう あおりんごゼリー	835	37.0		
20	火	○	ご飯 ししゃものカレーフライ(2本) 冬野菜のゆずか和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ からふとししゃも	しょうが ごぼう こんにゃく 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 こむぎこ パンこ さとう	768	27.4		
21	水	り	元気ハツラツ 福生ドッグ (米粉コッペパン★)(ソーセージ) (チーズソース)(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 ぎゅうにゅう チーズ	りんごジュース にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト しょうが キャベツ	こめパン(ミックス)こ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	766	22.2		
22	木	○	クリスマスピラフ かぼちゃの豆乳クリームスープ 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 ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりにく まぐろフレーク	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 パター さとう あぶら じゃがいも クリスマスケーキ(シヨコラ)	870	35.3		
給食回数				16 回			基準栄養量		830 34.2	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。										

◎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。 (問い合わせ先)
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーマルクです。 ◆：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
 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト(いちご味)です。 ◎牛乳欄の「り」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(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！



今回のオリジナル福生ドッグの特徴は…

- ①パンズは米粉ミックス粉で作りました。
- ②ソーセージには、焼き肉のたれとチーズソースがかけられます。

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