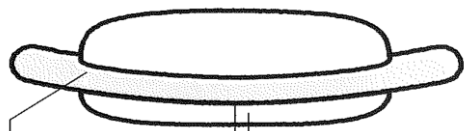


日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
1	木	○	ごはん じゃがいもわかめのみそしるめぼるのあまからあんかけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅうとうふ みそ わかめ あぶらあげ めぼる	ながねぎしょうが こんにやく だいこん きゅうりにんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	590	21.7	【体が温まる料理】 5日(月) ピーンズチャウダー 6日(火) 臭汗 14日(水) ホワイトシチュー 22日(木) かぼちゃの豆乳ク リームスープ	
2	金	○	キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ 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 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	667	23.4	リンゴ	
5	月	○	カレーピラフ ピーズチャウダー しるみぎかなフライ ツナサラダ	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム メルルサー 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 こめこむぎこ パンこ ごま さとう ごまあぶら	717	32.0	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 さけのさざれやき はくさいとこまつなのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう なまあげ だいたい 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 あぶら さとも ノンエッグマヨネーズ パンこ	592	29.4		
7	水	ヨ	ツナとほうれんそう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	613	23.0		
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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい 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	660	29.3	【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	○	ごはん さわにわん さばのしおやき いりとうふ	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	604	26.4		
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	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	602	28.4		
13	火	○	おやこどん (きざみのり) ふゆやさいのごまみそあえ 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	608	28.0	【今月の旬の野菜を使って、ごま 味噌あえやゆずかあえを作り ました。	
14	水	コ	パンキンシヨクばん★ ホワイトシチュー アジのミラノふうフライ カットゼリーポンチ	★にんじん をさがして みてね!	コーヒーミルクとりにく ひよこまめ 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 コントト レモン パイナップル もも みかん	パンキンシヨク 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)	678	30.2	 11 旬の食材
15	木	○	ごはん さともとあぶらあげのみそしる だいこんとぶたにくのいために はくさいとまよしのあえもの	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 こんにやく 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	601	23.7	16日(金)【愛媛県の郷土料理】 えひめけんたい たい せいせいのりゅう にほんいち 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 いろな柑橘類が楽しめます。	
16	金	○	たいめし(えひめけんのりょうり) いもたき(えひめけんのりょうり) ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり) 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 さとも さとう しらたまもち	594	25.6		
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	659	29.3		
20	火	○	ごはん さつまる ししやものカレーフライ(2ほん) ふゆやさいのゆずかあえ	ぎゅうにゅう 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 こむぎこ パンこ さとう	640	24.0		
21	水	り	けんさハツラツ ぶっさどック (ごめこッパン★)(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 たまねぎ にんじん トマト しょうが キャベツ	こめこ(ミックス)こ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	597	16.3		
22	木	○	クリスマスピラフ かぼちゃのとうにゅうクリームスープ ローストチキン マセドアンサラダ クリスマスケーキ★(にゅう・たまご・こ むぎふししょう)	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(ショコラ)	703	29.0		
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	650	26.8	

◎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」はコーヒーミルクです。 ◆：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！



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。

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