

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主 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	月	○	ご飯 豚汁 鯖の香味焼き 小松菜ともやしのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、さば、かつおぶし	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら	767	30.8	5日(金)大雪(7日) 大雪とは「雪がたくさん降るころ」という意味がこめられ、本格的な冬の始まりとされています。今が旬の大豆で作ったおでんを食べて温まりましょう。 
2	火	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻入り大根サラダ ぶどうゼリー★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ、とうふ かいそうミックス	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ、にんじん だいこん、キャベツ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、ぶどうゼリー	748	32.5	
3	水	○	きなこ揚げパン 白玉入り卵スープ チンゲン菜とハムのサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、わかめ、ハム	にんじん、はくさい、ながねぎ キャベツ、コーン、チンゲンサイ	ミルクパン、あぶら、さとう でんぶ、しらたまもち ごまあぶら	777	28.1	
4	木	○	ハヤシライス ポテトサラダ 花みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、トマト、きゅうり みかん	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ ことうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	811	27.6	
5	金	○	茶飯 おでん 鯉のカレーパン粉焼き 冬野菜のゆず和え	ぎゅうにゅう、こんぶ うずらたまご、なまあげ あげボール、かまぼこ、あじ	にんじん、だいこん、こんにやく パセリ、はくさい、こまつな、ゆず	こめ、あぶら、パンこ、さとう	750	33.6	8日(月)「有機農業の日」 さつま汁に有機にんじんを使用します。  16日(火)タイの料理 六小6年生が学習した世界の料理から「ガバオライス」「ゲーンジュードウンセン」を紹介。 「ガバオライス」はタイの家庭料理のひとつで、日本語でひき肉のバジル炒めご飯のことです。 「ゲーンジュードウンセン」はタイ風の春雨スープです。タイ語で「ゲーン」はスープ、「ジュー」は薄味、「ウンセン」は春雨という意味です。 
8	月	○	ご飯 さつま汁 豚肉の生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ、ぶたにく	しょうが、ごぼう、にんじん こんにやく、だいこん、たまねぎ きりぼしだいこん、りんご	こめ、あぶら、さつま、いも、さとう	756	30.6	
9	火	○	ご飯 ごまキムチスープ 酢鶏 ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、とりにく、ヨーグルト	にんにく、しょうが、だいこん えのきたけ、はくさい、キムチ ながねぎ、にんじん、たまねぎ ピーマン	こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら でんぶ、さとう	767	35.2	
10	水	ス	トマトクリームスパゲッティ マセドアンサラダ 花みかん★	ベーコン、ぎゅうにゅう、いか えび、チーズ、なまクリーム のむヨーグルト(ストロベリー) まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ トマト、パセリ、にんじん、えだまめ みかん	スパゲッティ、あぶら、こむぎ ことうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	812	31.8	
11	木	○	ご飯 沢煮 めばるの甘辛あんかけ 炒り豆腐	ぎゅうにゅう、ぶたにく、めばる ひじき、とうふ、たまご かつおぶし	きりぼしだいこん、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、でんぶ、さとう	758	37.0	19日(金)食育の日 滋養系の料理、地場野菜の日 「打ち豆汁」打ち豆の入った具だくさんの味噌汁です。 「かしわのじゅんじゅん」かしわ(鶏肉)をすき焼き風に味付けした鍋料理です。鍋で煮るときに「じゅんじゅん」と聞こえることから名づけられました。 
12	金	○	チキンライス コーンポタージュ カップオムレツ★ キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、なまクリーム たまご	たまねぎ、グリーンピース、コーン パセリ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、にんにく	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、オリーブあぶら さとう	804	32.4	
15	月	○	ご飯 大根と厚揚げの味噌汁 鯖の甘酢あんかけ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ わかめ、たら、ぶたにく	だいこん、ながねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、しらたき さやいんげん	こめ、あぶら、でんぶ、さとう じゃがいも	754	31.3	
16	火	○	ガバオライス(タイの料理) ゲーンジュードウンセン(タイの料理) 花みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう なまあげ	にんにく、しょうが、たまねぎ エリンギ、きピーマン あかピーマン、ピーマン、にんじん たけのこ、もやし、チンゲンサイ みかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、はるさめ	772	35.1	
17	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテ フルーツヨーグルト	ぶたにく、うずらたまご、いか ぎゅうにゅう、ベーコン ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、きくらげ、はくさい チンゲンサイ、コーン、パセリ パインアップル、もも	むしちゅうかめん、あぶら でんぶ、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	784	32.5	22日(月)冬至 冬至は1年で昼が最も短くなる日です。冬至に、かぼちゃ(別名「なんきん」)やれんこんなど「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。また、「ゆず湯」に入る習慣があります。給食では、冬至にちなんで、「ん」のつく食材がたくさん入った味噌汁とゆず風味の甘辛だれを絡めた揚げがらめを作ります。 
18	木	○	ご飯 のっぺい汁 さんが焼き ひじきとツナの和え物	ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ あじ、ぶたにく、たまご、みそ、のり ひじき、まぐろフレーク	にんじん、だいこん、なめこ ながねぎ、しょうが、たまねぎ はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶ、パンこ、さとう、ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	755	31.2	
19	金	○	打ち豆汁(滋賀県の料理) わかさぎのから揚げ かしわのじゅんじゅん(滋賀県の料理)	ぎゅうにゅう、だいず あぶらあげ、みそ、わかさぎ とり、く、やきどうふ	にんじん、だいこん、かぶ ながねぎ、しょうが、ほししいたけ しらたき、はくさい、しゅんぎく	こめ、あぶら、さといも、でんぶ さとう、ふ	764	34.0	
22	月	○	ご飯 冬至の味噌汁 ふじとじゃが芋の揚げがらめゆ風味 小松菜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 ぶりのり	にんじん、だいこん、れんこん こんにやく、かぼちゃ、ゆず えのきたけ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、でんぶ じゃがいも、さとう	774	27.5	
23	火	○	冬野菜のカレーライス にんじんサラダ 花みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、れんこん、りんご キャベツ、きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、さつま、いも こむぎ、さとう	849	28.2	24日(水)クリスマス献立 
24	水	180	マルゲリータ風福生ドッグ(フランスパン) (ウイナートマトソース) (チーズソース) (ゆでキャベツ) ABC野菜スープ クリスマスデザート(乳・卵・小麦不使用)★ 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	ウイナートマトソースのむヨーグルト、ベーコン	にんにく、たまねぎ、バジル キャベツ、セロリ、にんじん えのきたけ、はくさい	フランスパン、オリーブあぶら さとう、こむぎ、バター、あぶら じゃがいも、マカロニ クリスマスデザート	900	31.5	
給食回数				18	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。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
◎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。
◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「180」は飲むヨーグルト(180ml)です。

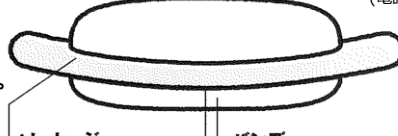
24日(水)は、福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグを給食で作ります。

今回のオリジナル福生ドッグの特徴は…

みんなが大好きなビザ風、に、バジルを入れてさわやかにクリスマスもイメージしました！

パンはフランスパン。いつもとちがう福生ドッグを楽しんでください！

パンにキャベツとソーセージをはさんでチーズソースをかけて食べましょう。



ソーセージ

福生が誇る2大ハムメーカー、「太多摩ハム」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ます。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「福生ドッグガイド」(福生市商工会)より引用あり。店の数だけ味が異なります。

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

1 みんなで楽しく食べよう