令和7年度12月

学校給食予定献立表

（小学校・通常給食）
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き：おもに体をつくるもとになる（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）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	○	ごはん とんじる さばのこうみやき こまつなともやしのおひたし (いとけずりぶし)	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,こんにゃく 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	589	24.1
2	火	○	ごはん マーボーどうふ かいそういりだいこんサラダ 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,でんぷん ごまあぶら,ぶどうゼリー	598	25.8
3	水	○	きなこあげパン しらたまいりたまごスープ チンゲンサイとハムのサラダ	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 でんぷん,しらたまもち ごまあぶら	592	22.0
4	木	○	ハヤシライス ポテトサラダ はなみかん★	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	639	22.6
5	金	○	ちゃめし **おでん** あじのカレーパンこやき ふゆやさいのゆずかあえ	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,こんにゃく パセリ,はくさい,こまつな,ゆず	こめ,あぶら,パンこ,さとう	590	26.8
8	月	○	ごはん **さつまじる** ぶたにくのしょうがいため 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 こんにゃく,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	597	24.5
9	火	○	ごはん ごまキムチスープ すどり 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,にら,にんじん たまねぎ,ピーマン	こめ,あぶら,ごま,ごまあぶら でんぷん,さとう	617	28.5
10	水	ス	トマトクリームスパゲッティ マセドアンサラダ はなみかん★	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	625	24.8
11	木	○	ごはん さわにわん めばるのあまからあんかけ いりどうふ	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,でんぷん,さとう	588	28.5
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,こめこ,オリーブあぶら さとう	630	26.1
15	月	○	ごはん だいこんとあつあげのみそしる たらのあまずあんかけ にくじゃが	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,でんぷん,さとう じゃがいも	591	24.1
16	火	○	**ガパオライス(タイのりょうり)** **ゲーンジュードウンセン(タイのりょうり)** はなみかん★	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	608	27.6
17	水	○	ごもくあんかけめん コーンポテト 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 でんぷん,とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	616	26.2
18	木	○	ごはん のっぺいじる さんがやき ひじきとツナのあえもの	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 でんぷん,パンこ,さとう,ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	630	28.1
19 ◆	金	○	ごはん **うちまめじる(しがけんのりょうり)** わかさぎのからあげ **かしわのじゅんじゅん(しがけんのりょうり)**	ぎゅうにゅう,だいず あぶらあげ,みそ,わかさぎ とりにく,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,でんぷん さとう,ふ	601	27.0
22 ◆	月	○	ごはん **とうじのみそしる** **ぶりとじゃがいものあげがらめゆずふうみ** こまつな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 ぶり,のり	にんじん,だいこん,れんこん こんにゃく,かぼちゃ,ゆず えのきたけ,はくさい,こまつな	こめ,あぶら,でんぷん じゃがいも,さとう	610	22.2
23	火	○	ふゆやさいのカレーライス にんじんサラダ はなみかん★	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 こむぎこ,さとう	671	22.5
24	水	180	**マルゲリータふうふっさドッグ(フランスパン)** **(ウインナートマトソース)** **(チーズソース)** **(ゆでキャベツ)** ABCやさいスープ **クリスマスデザート**(にゅう・たまご・こむぎふしょう)★ 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	ウインナー,ぎゅうにゅう,チーズ 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,セロリー,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,こむぎこ,バター,あぶら じゃがいも,マカロニ クリスマスデザート	693	23.8
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	650	26.8

献立メモ

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。今が旬の大根で作ったおでんを食べて温まりましょう。

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「ガパオライス」「ゲーンジュードウンセン」を紹介。
「ガパオライス」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。

19日(金)食育の日
滋賀県の料理、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。

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。

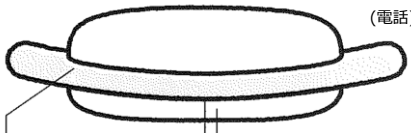
24日(水)クリスマス献立

◎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。
◎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。

《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話)　042-551-8351

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…
みんなが大好きなピザ風に、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ね！
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、「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。

バンズ
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。店の数だけ味があります。

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