

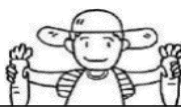
府中市立学校給食センター献立表

令和4年 11月28日 発行

12月のこんだて
小学校

Aブロック校
三小 住吉小
矢崎小 四谷小
南町小 日新小

Bブロック
一小 五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小

日	曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
1	木	みそラーメン ポテトフライ ゆでやさい ごまドレッシング		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ドレッシング ラード、こんにやく、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、たまねぎ、にら、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、エリンギ	589 20.8	ふゆやさい 冬野菜を食べよう！  ふゆ 冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」といい ます。冬の寒さから身を守るため、甘みが 増しておいしくなります。また、風邪予防 に効果があるビタミン類も豊富に含まれ ています。ご家庭でも、煮物や鍋料理など 積極的に取り入れてみてください。       15日(木)「オレンジ」 いま 旬の「紅まどんな」の予定です。 愛媛県のオリジナル品種で、香りがよ く、強い甘みとやさしい酸味が楽しめます。   こんげつ 今月の府中産は 米・黒米・里芋・大根・小松菜 人参・白菜・ミニトマト しいたけ・タアサイの予定です。 のうこうだいさん やさい 農工大産野菜は、 ねぎの予定です。
2	金	ごはん すきやきに ごもくじる パインかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ちらしかまぼこ、 とりにく、みそ	こめ、しらたき、さんおんとう、 こめぬかあぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 ごぼう、たけのこ、ねぎ、パインかん	637 28.2	
5	月	ごはん さばのみそだれやき いなかじる こまつなのようがらしあえ		ぎゅうにゅう、さば、 みそ、なまあげ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん	しょうが、にんじん、はくさい、 だいこん、えのきたけ、こまつな、 キャベツ	642 26.3	
6	火	そぼろどん いしかりじる こんにやくいりサラダ たまねぎドレッシング		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、だいず、さけ、みそ	こめ、さんおんとう、 こめぬかあぶら、こんにやく、 ドレッシング	えだまめ、しいたけ、ごぼう、 ホールコーン、にんじん、はくさい、 ねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな	667 34.4	
7	水	こくとうパン とうふいりグラタン せんぎりやさいのスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、なまクリーム、 チーズ、ベーコン	パン、マカロニ、こむぎこ、 こめぬかあぶら、バター、パンこ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 マッシュルーム、だいこん、 こまつな、しょうが、ミニトマト	657 24.1	
8	木	ごはん とりにくのたつたあげ じゃがいもとだいこんのみそしる やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、とうふ、みそ、 ちくわ	こめ、さんおんとう、でんぶん、 こめぬかあぶら、 じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく、にんじん、 だいこん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	668 27.9	
9	金	ポークカレーライス いためナムル かんてんフルーツミックス		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 バター、こめぬかあぶら、 ごまあぶら、さんおんとう、 かんてんゼリー、グラニューとう	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 にんにく、しめじ、しょうが、キャベツ、 りんごレトルト、みかんかん	709 18.8	
12	月	くろまいごはん あじのなんばんだれあげ ウースタン ごしきいため		ぎゅうにゅう、あじ、 とりにく、とうふ、ハム	こめ、くろまい、でんぶん、 こめぬかあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、オリーブゆ	ねぎ、にんじん、たけのこ、 こまつな、しょうが、にんにく、 キャベツ、きパブリカ、ピーマン	591 28.5	
13	火	とうにゅうパン チリコンカン やさいスープ マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	こめぬかあぶら、さんおんとう、 パン、じゃがいも、オリーブゆ	にんにく、たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、にんじん、 だいこん、はくさい、しょうが、 えだまめ、ホールコーン	605 27.4	
14	水	ごはん たれかつ チンゲンサイのスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ベーコン	こめ、こむぎこ、こめぬかあぶら、 パンこ、さんおんとう、でんぶん	セロリ、たまねぎ、ホールコーン、 にんじん、チンゲンサイ、しょうが、 キャベツ、エリンギ、こまつな	613 29.1	
15	木	プルコギどん かんこくふうスープ オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、わかめ	こめ、さんおんとう、 トッポギ、こめぬかあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、あかパブリカ、にら、 えのきたけ、はくさい、ねぎ、 しいたけ、オレンジ(べにまどんな)	686 25.2	

※1月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月26日(月)です。12月22日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

府中市立学校給食センター献立表

令和4年 11月28日 発行

日	曜	こんだて	のりもの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
16	金	ごはん まつかぜやき すましじる しらたきいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、とうふ、ぶたにく	こめ、さんおんとう、パンこ、 ごま、こめぬかあぶら、しらたき	たまねぎ、しょうが、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、こまつな、 たけのこ、チンゲンサイ	617 29.3	19日(月)「冬至献立」 12月22日は「冬至」です。一年で最も ひるが短く、よるが長い日です。この日に、ゆ づ湯に入り、かぼちゃを食べる風習があ ります。それにちなみ、「ゆず」と「かぼ ちゃを使用した献立にしました。 「からのゆずしょうゆがけ」 「かぼちゃ入り味噌汁」	
19	月	ごはん さわらのゆずしょうゆがけ かぼちやいりみそじる やさしいケチャップいため		ぎゅうにゅう、さわら、 あぶらあげ、みそ、ベーコン	こめ、でんぷん、オリーブゆ、 こめぬかあぶら、さんおんとう	ねぎ、ゆず、にんじん、だいこん、 かぼちや、たまねぎ、タアサイ、 にんにく、キャベツ、しめじ	660 28.1		
20	火	デニッシュパン ローストチキン ポトフ コールスロー ブルーベリーゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ウインナー	パン、はちみつ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、ブルーベリーゼリー、 さんおんとう、オリーブゆ	にんにく、セロリー、にんじん、かぶ、 はくさい、しょうが、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	657 23.1		
21	水	ツナピラフ さつまいものシチュー ウインナーとやさしいソテー みかん		ぎゅうにゅう、まぐろ、 とりにく、なまクリーム、 ウインナー	こめ、オリーブゆ、さつまいも、 こめぬかあぶら、こむぎこ、 バター	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 しょうが、キャベツ、たけのこ、 あかパプリカ、さやいんげん、みかん	719 21.9		
22	木	ごはん さけのタンドリーふうやき こんさいのみそじる わかめサラダ ゆずポンず		ぎゅうにゅう、さけ、 あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、マヨネーズたまごなし、 こめぬかあぶら、さといも、 こんにゃく	にんにく、にんじん、だいこん、 たまねぎ、しいたけ、こまつな、 キャベツ	586 29.2	今月の 平均	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 26.4 g

※材料等の都合により、予定している食材を提供できない場合がありますのでご了承ください。給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>
※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。



もうすぐ冬休みが始まります。いろいろな行事もあり、夜ふかしや食べすぎなど生活リズムが乱れやすくなります。体調を崩さないためにも、下記のポイントに気をつけながら、元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。



12月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田・東京	みかん	愛媛・福岡	玉ねぎ	北海道
黒米	東京	オレンジ	愛媛	にんじん	東京・千葉・埼玉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	ゆず	高知	ねぎ	東京・千葉
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	さつま芋	千葉・茨城	キャベツ	茨城・愛知他
鶏肉	宮崎・岩手	里芋	東京・埼玉他	小松菜	東京・茨城他
あじ	長崎	じゃが芋	北海道・鹿児島・長崎	タアサイ	東京・茨城
鮭	北海道	かぶ	埼玉・千葉	ミニトマト	東京・熊本
さば	ノルウェー・アイスランド	ごぼう	青森	白菜	東京・茨城
鯖	韓国	大根	東京・神奈川	ほうれん草	東京・埼玉

府中産の米を使用します!
府中市内で栽培・収穫され
た米が12月中旬に登場する
予定です。地元の味を楽し
みましょう。



給食センターホーム
ページへのアクセスは、
こちらが便利です。

※1月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月26日(月)です。12月22日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

12月のこんだて
小学校

A・Bブロック

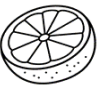
府中市立学校給食センター献立表

令和4年 11月28日 発行

12月のこんだて
小学校

Cブロック校
二小 六小
十小 新町小
若松小

Dブロック校
四小 八小
白糸台小
小柳小
南白糸台小

日	曜	こんだて	のりもの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをとのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
1	木	ごはん すきやきに ごもくじる パインかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ちらしかまぼこ、 とりにく、みそ	こめ、しらたき、さんおんとう、 こめぬかあぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 ごぼう、たけのこ、ねぎ、パインかん	637 28.2	ふゆやさい 冬野菜を食べよう!  ふゆ しゅん むか やさい ふゆやさい 冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」といい ます。冬の寒さから身を守るため、甘みが ま 増しておいしくなります。また、風邪予防 に効果があるビタミン類も豊富に含まれ ています。ご家庭でも、煮物や鍋料理など 積極的に取り入れてみてください。 だいこん はくさい ブロッコリー かぶ こまつな ほうれんそう
2	金	みそラーメン ポテトフライ ゆでやさい ごまドレッシング		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ドレッシング ラード、こんにやく、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、たまねぎ、にら、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、エリンギ	589 20.8	
5	月	ごはん とりにくのたつたあげ じゃがいもとだいこんのみそしる やさいのしおこうじため		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、とうふ、みそ、 ちくわ	こめ、さんおんとう、でんぷん、 こめぬかあぶら、 じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく、にんじん、 だいこん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	668 27.9	
6	火	こくとうパン とうふいりグラタン せんぎりやさいのスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、なまクリーム、 チーズ、ベーコン	パン、マカロニ、こむぎこ、 こめぬかあぶら、バター、パンこ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 マッシュルーム、だいこん、 こまつな、しょうが、ミニトマト	657 24.1	
7	水	そぼろどん いしかりじる こんにやくいりサラダ たまねぎドレッシング		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、だいず、さけ、みそ	こめ、さんおんとう、 こめぬかあぶら、こんにやく、 ドレッシング	えだまめ、しいたけ、ごぼう、 ホールコーン、にんじん、はくさい、 ねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな	667 34.4	
8	木	ごはん さばのみそだれやき いなかじる こまつなのようがらしあえ		ぎゅうにゅう、さば、 みそ、なまあげ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	しょうが、にんじん、はくさい、 だいこん、えのきたけ、こまつな、 キャベツ	642 26.3	か すい 14日(水)「オレンジ」 いま しゅん べに 今が旬の「紅まどんな」の予定です。 愛媛県のオリジナル品種で、香りがよ く、強い甘みとやさしい酸味が楽しめます。 
9	金	ごはん まつかぜやき すましじる しらたきいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、とうふ、ぶたにく	こめ、さんおんとう、パンこ、 ごま、こめぬかあぶら、しらたき	たまねぎ、しょうが、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、こまつな、 たけのこ、チンゲンサイ	617 29.3	
12	月	とうにゅうパン チリコンカン やさいスープ マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	こめぬかあぶら、さんおんとう、 パン、じゃがいも、オリーブゆ	にんにく、たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、にんじん、 だいこん、はくさい、しょうが、 えだまめ、ホールコーン	605 27.4	
13	火	くろまいごはん あじのなんばんだれあげ ウースタン ごしきいため		ぎゅうにゅう、あじ、 とりにく、とうふ、ハム	こめ、くろまい、でんぷん、 こめぬかあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、オリーブゆ	ねぎ、にんじん、たけのこ、 こまつな、しょうが、にんにく、 キャベツ、きパプリカ、ピーマン	591 28.5	
14	水	プルコギどん かんこくふうスープ オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、わかめ	こめ、さんおんとう、 トッポギ、こめぬかあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、あかパプリカ、にら、 えのきたけ、はくさい、ねぎ、 しいたけ、オレンジ(べにまどんな)	686 25.2	
15	木	ごはん たれかつ チンゲンサイのスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ベーコン	こめ、こむぎこ、こめぬかあぶら、 パンこ、さんおんとう、でんぷん	セロリー、たまねぎ、ホールコーン、 にんじん、チンゲンサイ、しょうが、 キャベツ、エリンギ、こまつな	613 29.1	こんげつ ふちゅうさん 今月の府中産は 米・黒米・里芋・大根・小松菜 人参・白菜・ミニトマト しいたけ・タアサイの予定です。 のうこうだいさん やさい 農工大産野菜は、 ねぎの予定です。

※1月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月26日(月)です。12月22日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

府中市立学校給食センター献立表

令和4年 11月28日 発行

日	曜	こんだて	のものの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
16	金	ポークカレーライス いためナムル かんてんフルーツミックス		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 バター、こめぬかあぶら、 ごまあぶら、さんおんとう、 かんてんゼリー、グラニューとう	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 にんにく、しめじ、しょうが、キャベツ、 りんごレトルト、みかんかん	709 18.8	22日(木)「冬至献立」 12月22日は「冬至」です。一年で最も 屋が短く、夜が長い日です。この日に、ゆ ず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があ ります。それにちなみ、「ゆず」と「かぼ ちゃ」を使用した献立にしました。 「醋のゆず醤油がけ」 「かぼちゃ入り味噌汁」	
19	月	ごはん さけの Tandori-ふうやき こんさいのみそしる わかめサラダ ゆずポンず		ぎゅうにゅう、さけ、 あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、マヨネーズたまごなし、 こめぬかあぶら、さといも、 こんにやく	にんにく、にんじん、だいこん、 たまねぎ、しいたけ、こまつな、 キャベツ	586 29.2		
20	火	ツナピラフ さつまいものシチュー ウインナーとやさいソテー みかん		ぎゅうにゅう、まぐろ、 とり、く、なまクリーム、 ウインナー	こめ、オリーブゆ、さつまいも、 こめぬかあぶら、こむぎこ、 バター	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 しょうが、キャベツ、たけのこ、 あかパプリカ、さやいんげん、みかん	719 21.9		
21	水	デニッシュパン ローストチキン ポトフ コールスロー ブルーベリーゼリー		ぎゅうにゅう、とり、にく、 ウインナー	パン、はちみつ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、ブルーベリーゼリー、 さんおんとう、オリーブゆ	にんにく、セロリー、にんじん、かぶ、 はくさい、しょうが、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	657 23.1		
22	木	ごはん さわらのゆずしょうゆがけ かぼちゃいりみそしる やさいかチャップいため		ぎゅうにゅう、さわら、 あぶらあげ、みそ、ベーコン	こめ、でんぷん、オリーブゆ、 こめぬかあぶら、さんおんとう	ねぎ、ゆず、にんじん、だいこん、 かぼちゃ、たまねぎ、タアサイ、 にんにく、キャベツ、しめじ	660 28.1	今月の 平均	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 26.4 g

※材料等の都合により、予定している食材を提供できない場合がありますのでご了承ください。給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>
※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。



もうすぐ冬休みが始まります。いろいろな行事もあり、夜ふかしや食べすぎなど生活リズムが乱れやすくなります。体調を崩さないためにも、下記のポイントに気をつけながら、元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。



府中産の米を使用します！

府中市内で栽培・収穫された米が12月中旬に登場する予定です。地元の味を楽しみましょう。



給食センターホーム
ページへのアクセスは、
こちらが便利です。

12月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田・東京	みかん	愛媛・福岡	玉ねぎ	北海道
黒米	東京	オレンジ	愛媛	にんじん	東京・千葉・埼玉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	ゆず	高知	ねぎ	東京・千葉
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	さつま芋	千葉・茨城	キャベツ	茨城・愛知他
鶏肉	宮崎・岩手	里芋	東京・埼玉他	小松菜	東京・茨城他
あじ	長崎	じゃが芋	北海道・鹿児島・長崎	タアサイ	東京・茨城
鮭	北海道	かぶ	埼玉・千葉	ミニトマト	東京・熊本
さば	ノルウェー・アイスランド	ごぼう	青森	白菜	東京・茨城
鯖	韓国	大根	東京・神奈川	ほうれん草	東京・埼玉

※1月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月26日(月)です。12月22日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

12月のこんだて

小学校

C・Dブロック