



12月の献立

中学校

Aブロック  
三  
中  
四  
中  
六  
中  
八  
中  
九  
中

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和6年11月27日

| 日  | 曜 | 献立名           |                   | 主な材料                                                                          | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 月 | ご飯            | 鶏肉の塩麹焼            | 鶏肉、塩麹、米ぬか油                                                                    | 754<br>31.0             | <div>冬が旬の野菜を<br/>食べよう！</div> <p>冬に旬を迎える野菜は寒さで凍らないように糖分を蓄えるので甘みが増します。また、ビタミン、ミネラルを多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場します。しっかり食べましょう。</p> <div></div> <div>寒さに負けない<br/>体をつくろう！</div> <p>冬は感染症が流行しやすい時期です。体の抵抗力を高めるためにも、手洗い、うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、適度な運動を心がけましょう。</p> <div></div> <div>今月の府中産は、<br/>里芋、さつま芋、ねぎ、<br/>チンゲン菜、にんじん、<br/>大根、小松菜、白菜、<br/>タアサイ、米</div> <div>農工大の食材は、<br/>みそを使用する<br/>予定です。<div></div></div> |
|    |   | 牛乳            | だまこ汁              | 豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、しめじ、だまこ餅、しょうゆ                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | ツナ入り野菜炒め          | チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、ごま油                                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3  | 火 | ごま揚げパン        | (ごま揚げパン)          | マーガリンパン、米ぬか油、ごま、グラニュー糖                                                        | 754<br>27.7             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | 牛乳            | ポークトマトスープ         | 豚肉、ベーコン、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中農ソース、三温糖 |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | カラフルサラダ           | ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4  | 水 | ご飯            | ぶりの味噌だれ           | ぶり、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖、でんぷん                                                      | 748<br>33.7             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | 牛乳            | 沢煮碗               | 豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、白こしょう                                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | ひじき入りきんぴら         | ひじき、れんこん、にんじん、さつま芋、こんにゃく、さつま揚げ、枝豆、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5  | 木 | ご飯            | 豆腐チゲ              | 豚肉、米ぬか油、白菜キムチ、豆腐、白菜、にんじん、ねぎ、にら、しらたき、しょうが、白こしょう、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油             | 776<br>25.6             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | 牛乳            | さつま芋の蜜がらめ         | さつま芋、米ぬか油、三温糖、水あめ                                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | じゃことコーンのナムル       | ちりめんじゃこ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ホールコーン、三温糖、しょうゆ、ごま油                                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6  | 金 | そばろ丼          | (麦ご飯／そばろ丼の具)      | 米、麦／鶏肉、豚肉、米ぬか油、枝豆、しいたけ、にんじん、大豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん                                  | 759<br>34.8             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | 牛乳            | えび団子汁             | えびすり身団子、大根、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ                                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | 白菜のサラダ(中華ドレ)      | 白菜、きゅうり、こんにゃく、中華ドレッシング                                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9  | 月 | ご飯            | ヤンニョムチキン          | 鶏肉、しょうが、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、コチジャン、一味唐辛子、水あめ、しょうゆ、トマトケチャップ、酢、三温糖、にんにく、ごま油          | 770<br>33.7             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | ドリンクヨーグルト     | トッポギ入りスープ         | 豚肉、米ぬか油、にんじん、大根、チンゲン菜、トッポギ、しょうゆ、白こしょう                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | いかとタアサイの和え物       | いか、タアサイ、キャベツ、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油                                      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10 | 火 | 帆立入りとうもろこしご飯  | (帆立入りとうもろこしご飯)    | 米、昆布、ホールコーン、ほたて貝柱、白こしょう、しょうゆ、米ぬか油                                             | 767<br>31.9             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | 牛乳            | 鯖の文化干し焼／きのこ入りすまし汁 | 鯖、米ぬか油／しいたけ、えのきたけ、白菜、にんじん、たけのこ、しょうゆ                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | 根菜のごま味噌煮          | ごぼう、米ぬか油、にんじん、れんこん、里芋、大根、さつま揚げ、三温糖、しょうゆ、ごま、みそ、枝豆                              |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11 | 水 | ポークジンジャー丼(ご飯) | (ポークジンジャー丼の具)     | 豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、エリンギ、しょうゆ、しょうが、黒こしょう                               | 764<br>34.9             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | 牛乳<br>みかん     | 鶏ごぼう汁             | 鶏肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、こんにゃく、大根、小松菜、しょうゆ、でんぷん                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12 | 木 | かぼちゃパン        | マカロニグラタン          | マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ              | 824<br>30.3             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | 牛乳            | コーンスープ            | ベーコン、米ぬか油、ホールコーン、コーンピューレ、にんじん、じゃが芋、小松菜、白こしょう                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | グリーンサラダ           | キャベツ、きゅうり、枝豆、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう                                                 |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13 | 金 | ご飯            | 豚肉のレモン醤油がけ        | 豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖、レモン                                          | 781<br>30.8             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   | 牛乳            | 根菜汁               | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、さつま芋、こんにゃく、ねぎ、みそ、しょうゆ                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    |   |               | 海藻サラダ(たまねぎドレ)     | サラダ海藻6種、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎドレッシング                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

※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。

# 12月の献立

## Aブロック

| 日  | 曜 | 献立名           | 主な材料             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---|---------------|------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 月 | ご飯            | めだいのゆずみぞれかけ      | 752<br>36.5             | <b>16日(月)</b><br><b>冬至献立</b>  <p>冬至には、ゆず湯に入ったり、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った献立にしました。</p>  <p>「めだいのゆずみぞれかけ」<br/>焼いた「めだい」にゆずの果汁を加えたタレをかけます。</p> <p>「冬至かぼちゃ」<br/>かぼちゃと鶏ひき肉を調味料で甘辛く煮ます。かぼちゃは、風邪予防効果のあるβ-カロテン・ビタミンCなどを多く含んでいます。</p> |
|    |   | 牛乳            | 田舎汁              |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   |               | 冬至かぼちゃ           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 17 | 火 | ご飯            | チンジャオロースー        | 772<br>38.4             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   | 牛乳            | うずら卵入りスープ        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   |               | 華風サラダ            |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 18 | 水 | ポークカレーライス(ご飯) | (ポークカレーライスの具)    | 855<br>25.0             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   | 牛乳            | ウインナーときのこのソテー    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   |               | レモンゼリー           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 19 | 木 | あんかけうどん       | (あんかけうどん)        | 763<br>31.5             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   | 牛乳            | きびなごの南蛮風         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   | 塩おにぎり         | こんにゃくサラダ(和風ドレ)   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 20 | 金 | きつね丼(ご飯)      | (きつね丼の具)         | 765<br>26.9             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   | 乳酸菌飲料         |                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   | りんご           | 五目汁              |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 23 | 月 | わかめご飯         | (わかめご飯)／いかのねぎソース | 756<br>35.1             | <b>24日(火)</b><br><b>クリスマス献立</b>  <p>人気の「ビーフシチュー」と「米粉のチョコケーキ」を提供します。お楽しみに！</p>                                                                                                                                                                                                                                          |
|    |   | 牛乳            | 吉野汁              |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   |               | キャベツと豚肉の味噌炒め     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 24 | 火 | ソフトフランスパン     | ビーフシチュー          | 858<br>29.1             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   | 牛乳／黄桃缶        |                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |   | 米粉のチョコケーキ     | ハム入りコールスロー       |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(水)です。12月23日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

### 12月の主な使用食材の予定産地(中学校)

|      |                              |      |           |        |          |
|------|------------------------------|------|-----------|--------|----------|
| 米    | 秋田・府中                        | みかん  | 熊本・愛媛     | にんにく   | 青森       |
| 牛乳   | 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・新潟・北海道 | りんご  | 青森        | カリフラワー | 愛知・埼玉    |
| 牛肉   | 北海道・岩手・宮城・神奈川・千葉他            | さつま芋 | 千葉・茨城・東京  | キャベツ   | 茨城・愛知    |
| 豚肉   | 茨城・埼玉・青森・千葉                  | 里芋   | 埼玉・東京他    | 小松菜    | 茨城・東京    |
| 鶏肉   | 岩手                           | じゃが芋 | 北海道       | タアサイ   | 茨城・東京    |
| きびなご | 長崎                           | ごぼう  | 青森        | チンゲン菜  | 茨城・東京    |
| さば   | ノルウェー                        | 大根   | 埼玉・神奈川・東京 | ねぎ     | 茨城・千葉・東京 |
| めだい  | ニュージーランド                     | 玉ねぎ  | 北海道       | 白菜     | 茨城・東京    |
| ブリ   | 宮城                           | にんじん | 埼玉・千葉・東京  | ゆず     | 高知・徳島他   |

|             |      |
|-------------|------|
| 今月の平均       |      |
| エネルギー(kcal) | 778  |
| たんぱく質(g)    | 31.6 |

12月は府中市で栽培・収穫された米も使用します。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、こちらからが便利です。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

## 中学校



# 12月の献立

## 中学校

Bブロック  
一  
中  
二  
中  
五  
中  
七  
中  
十  
中  
浅間中

### 府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和6年11月27日

| 日  | 曜 | 献立名           |                   | 主な材料                                                                          | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 月 | ご飯            | 豚肉のレモン醤油がけ        | 豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖、レモン                                          | 781<br>30.8             | <div><h3>冬が旬の野菜を<br/>食べよう！</h3><p>冬に旬を迎える野菜は寒さで凍らないように糖分を蓄えるので甘みが増します。また、ビタミン、ミネラルを多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場します。しっかり食べましょう。</p><div><h3>寒さに負けない<br/>体をつくろう！</h3><p>冬は感染症が流行しやすい時期です。体の抵抗力を高めるためにも、手洗い、うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、適度な運動を心がけましょう。</p></div><div>今月の府中産は、<br/>里芋、さつまいも、ねぎ、<br/>チンゲン菜、にんじん、<br/>大根、小松菜、白菜、<br/>タアサイ、米</div><p>農工大の食材は、<br/>みそを使用する<br/>予定です。</p></div> |
|    |   | 牛乳            | 根菜汁               | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、さつまいも、こんにゃく、ねぎ、みそ、しょうゆ                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | 海藻サラダ(たまねぎドレ)     | サラダ海藻6種、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎドレッシング                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3  | 火 | ご飯            | ぶりの味噌だれ           | ぶり、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖、でんぷん                                                      | 748<br>33.7             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | 牛乳            | 沢煮碗               | 豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、白こしょう                                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | ひじき入りきんぴら         | ひじき、れんこん、にんじん、さつまいも、こんにゃく、さつま揚げ、枝豆、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4  | 水 | ごま揚げパン        | (ごま揚げパン)          | マーガリンパン、米ぬか油、ごま、グラニュー糖                                                        | 754<br>27.7             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | 牛乳            | ポークトマトスープ         | 豚肉、ベーコン、セロリ、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中農ソース、三温糖  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | カラフルサラダ           | ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5  | 木 | そばろ丼          | (麦ご飯／そばろ丼の具)      | 米、麦／鶏肉、豚肉、米ぬか油、枝豆、しいたけ、にんじん、大豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん                                  | 759<br>34.8             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | 牛乳            | えび団子汁             | えびすり身団子、大根、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ                                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | 白菜のサラダ(中華ドレ)      | 白菜、きゅうり、こんにゃく、中華ドレッシング                                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6  | 金 | ご飯            | 豆腐チゲ              | 豚肉、米ぬか油、白菜キムチ、豆腐、白菜、にんじん、ねぎ、にら、しらたき、しょうが、白こしょう、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油             | 776<br>25.6             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | 牛乳            | さつまいもの蜜がらめ        | さつまいも、米ぬか油、三温糖、水あめ                                                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | じゃことコーンのナムル       | ちりめんじゃこ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ホールコーン、三温糖、しょうゆ、ごま油                                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9  | 月 | 帆立入りとうもろこしご飯  | (帆立入りとうもろこしご飯)    | 米、昆布、ホールコーン、ほたて貝柱、白こしょう、しょうゆ、米ぬか油                                             | 767<br>31.9             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | 牛乳            | 鯖の文化干し焼／きのこ入りすまし汁 | 鯖、米ぬか油／しいたけ、えのきたけ、白菜、にんじん、たけのこ、しょうゆ                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | 根菜のごま味噌煮          | ごぼう、米ぬか油、にんじん、れんこん、里芋、大根、さつま揚げ、三温糖、しょうゆ、ごま、みそ、枝豆                              |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10 | 火 | ご飯            | ヤンニョムチキン          | 鶏肉、しょうが、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、コチジャン、一味唐辛子、水あめ、しょうゆ、トマトケチャップ、酢、三温糖、にんにく、ごま油          | 770<br>33.7             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | ドリンクヨーグルト     | トッポギ入りスープ         | 豚肉、米ぬか油、にんじん、大根、チンゲン菜、トッポギ、しょうゆ、白こしょう                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | いかとタアサイの和え物       | いか、タアサイ、キャベツ、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油                                      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11 | 水 | かぼちゃパン        | マカロニグラタン          | マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ              | 824<br>30.3             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | 牛乳            | コーンスープ            | ベーコン、米ぬか油、ホールコーン、コーンピューレ、にんじん、じゃが芋、小松菜、白こしょう                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | グリーンサラダ           | キャベツ、きゅうり、枝豆、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう                                                 |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12 | 木 | ポークジンジャー丼(ご飯) | (ポークジンジャー丼の具)     | 豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、エリンギ、しょうゆ、しょうが、黒こしょう                               | 764<br>34.9             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | 牛乳            |                   |                                                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | みかん           | 鶏ごぼう汁             | 鶏肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、こんにゃく、大根、小松菜、しょうゆ、でんぷん                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13 | 金 | ご飯            | チンジャオロースー         | 豚肉、にんにく、しょうが、トバンジャン、しょうゆ、米ぬか油、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、三温糖、白こしょう、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぷん | 777<br>38.8             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   | 牛乳            | うずら卵入りスープ         | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、うずら卵、わかめ、白菜、しょうゆ、白こしょう                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    |   |               | 華風サラダ             | もやし、きゅうり、にんじん、ハム、酢、しょうゆ、三温糖、ごま油                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

※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。

# 12月の献立

## Bブロック

| 日  | 曜 | 献立名                              | 主な材料                                                                                                                                                                                                         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|---|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 月 | きつね丼(ご飯)<br>乳酸菌飲料<br>りんご         | (きつね丼の具)<br>鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん<br>五目汁<br>豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、玉ねぎ、小松菜、みそ、しょうゆ、一味唐辛子                                                                                             | 765<br>26.9             | <b>20日(金)<br/>冬至献立</b>  <p>冬至には、ゆず湯に入ったり、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った献立にしました。</p>  <p>「めだいのゆずみぞれかけ」<br/>焼いた「めだい」にゆずの果汁を加えたタレをかけます。</p> <p>「冬至かぼちゃ」<br/>かぼちゃと鶏ひき肉を調味料で甘辛く煮ます。かぼちゃは、風邪予防効果のあるβ-カロテン・ビタミンCなどを多く含んでいます。</p> |
| 17 | 火 | ご飯<br>牛乳                         | 鶏肉の塩麹焼<br>鶏肉、塩麹、米ぬか油<br>だまこ汁<br>豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、しめじ、だまこ餅、しょうゆ<br>ツナ入り野菜炒め<br>チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、ごま油                                                                                 | 754<br>31.0             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 18 | 水 | あんかけうどん<br>牛乳<br>塩おにぎり           | (あんかけうどん)<br>うどん、米ぬか油、鶏肉、にんじん、ごぼう、白菜、えのきたけ、さつま揚げ、しょうゆ、三温糖、でんぷん<br>きびなごの南蛮風<br>きびなご、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、三温糖、しょうゆ、酢、一味唐辛子<br>こんにゃくサラダ(和風ドレ)<br>こんにゃく、キャベツ、きゅうり、和風ドレッシング                                               | 763<br>31.5             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 19 | 木 | ポークカレーライス(ご飯)<br>牛乳              | (ポークカレーライスの具)<br>豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉<br>ウインナーときのこのソテー<br>ウインナー、エリンギ、しめじ、にんにく、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、黒こしょう<br>レモンゼリー<br>レモンゼリー | 855<br>25.0             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 20 | 金 | ご飯<br>牛乳                         | めだいのゆずみぞれかけ<br>めだい、米ぬか油、大根、三温糖、しょうゆ、ゆず、でんぷん<br>田舎汁<br>豚肉、米ぬか油、にんじん、白菜、ねぎ、じゃが芋、油揚げ、みそ、しょうゆ<br>冬至かぼちゃ<br>かぼちゃ、鶏肉、米ぬか油、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん                                                                         | 752<br>36.5             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 23 | 月 | ソフトフランスパン<br>牛乳／黄桃缶<br>米粉のチョコケーキ | ビーフシチュー<br>牛肉、にんにく、しょうが、セロリー、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、小麦粉、バター、米ぬか油、トマトピューレ、三温糖、中農ソース、ウスターソース、デミグラスソース、白こしょう<br>ハム入りコールスロー<br>ハム、キャベツ、にんじん、ホールコーン、米ぬか油、三温糖、白こしょう、酢                                                  | 858<br>29.1             | <b>23日(月)<br/>クリスマス献立</b>  <p>人気の「ビーフシチュー」と「米粉のチョコケーキ」を提供します。お楽しみに！</p>                                                                                                                                                                                                                                          |
| 24 | 火 | わかめご飯<br>牛乳                      | (わかめご飯)／いかのねぎソース<br>米、わかめご飯の素／いか、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖<br>吉野汁<br>生揚げ、こんにゃく、里芋、大根、にんじん、小松菜、しょうゆ、でんぷん<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>豚肉、にんにく、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ、みそ、テンメンジャン、三温糖、しょうゆ、ごま油                              | 756<br>35.1             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(水)です。12月23日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

### 12月の主な使用食材の予定産地(中学校)

| 米    | 秋田・府中                        | みかん  | 熊本・愛媛     | にんにく   | 青森       |
|------|------------------------------|------|-----------|--------|----------|
| 牛乳   | 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・新潟・北海道 | りんご  | 青森        | カリフラワー | 愛知・埼玉    |
| 牛肉   | 北海道・岩手・宮城・神奈川・千葉他            | さつま芋 | 千葉・茨城・東京  | キャベツ   | 茨城・愛知    |
| 豚肉   | 茨城・埼玉・青森・千葉                  | 里芋   | 埼玉・東京他    | 小松菜    | 茨城・東京    |
| 鶏肉   | 岩手                           | じゃが芋 | 北海道       | タアサイ   | 茨城・東京    |
| きびなご | 長崎                           | ごぼう  | 青森        | チンゲン菜  | 茨城・東京    |
| さば   | ノルウェー                        | 大根   | 埼玉・神奈川・東京 | ねぎ     | 茨城・千葉・東京 |
| めだい  | ニュージーランド                     | 玉ねぎ  | 北海道       | 白菜     | 茨城・東京    |
| ブリ   | 宮城                           | にんじん | 埼玉・千葉・東京  | ゆず     | 高知・徳島他   |

## 中学校

| 今月の平均       |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 778  |
| たんぱく質(g)    | 31.6 |

12月は府中市で栽培・収穫された米も使用します。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、こちらからが便利です。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374