



# 12月 盛り付け表



福生市学校給食センター  
TEL 042-551-8351

月	火	水	木	金
2 みかん ポテトサラダ ハヤシライス	3 大根と きゅうりの サラダ 豚キムチ 炒め ワンタン スープ ご飯	4 飲むヨーグルト (ブルーベリー) フルーツ 杏仁豆腐 ハンバーグ イタリアン ソース ポトフ ミルクパン	5 ひじきとツナの 和え物 青のり 卵焼き ご飯 すき焼き風煮	6 【大雪】 ごま和え ししゃもの カレーフライ (2本) 茶飯 おでん
9 おさつ バター コーンピラフ ミネスト ローネ	10 五目 きんぴら 鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの 味噌汁 ご飯	11 飲むヨーグルト (プレーン) マセドアン サラダ ツナとほうれん草の クリームスパゲッティ	12 みかん 春雨の 中華サラダ 中華丼	13 切り干し 大根の炒り煮 めばるの 甘辛あんかけ ご飯 キャベツと豆腐の 味噌汁
16 ぶどう ゼリー じゃこサラダ ごはん 麻婆豆腐	17 【地場野菜の料理】 ほうれん草と もやしのにりと和え (刻みのみ) さめのフライ 冬野菜の 味噌汁 ごはん	18 飲むヨーグルト (プレーン) みかんジュース トマトソース キャベツサラダ パンにサラダと ウィンナーとトマト ソースをはさんで 食べましょう じゃが芋と コーンの ミルクスープ 世界で1つ! うまさぎ福生ドック	19 【新潟県の料理】 切り干し大根の ハリハリ漬 鮭の 焼き漬 ごはん すいとん汁	20 【冬至】 じゃが芋の そぼろ煮 鶏肉のから揚げ ゆず風味 ごはん 冬至の 味噌汁
23 みかん 海藻サラダ ひよこ豆とごぼうの ドライカレー	24 飲むヨーグルト (180ml) キャベツと コーンのサラダ 米粉ココア ケーキ クリスマス ピラフ ホワイト シチュー	牛乳は4日、11日、18日、24日以外毎日付きます		11 骨が多い魚にはこの マークがついているよ。 気をつけて食べよう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	



### 今月の福生市の地場野菜

- ・さつまいも
- ・じゃが芋
- ・にんじん
- ・セロリ
- ・だいこん
- ・白菜
- ・長ねぎ

