

平成29年



9月分予定献立表(小学校・食物アレルギー対応給食)

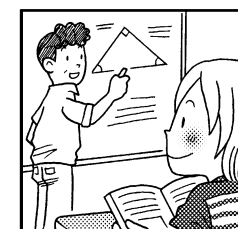
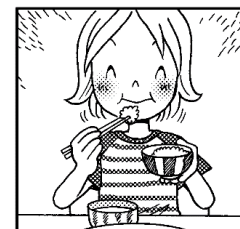
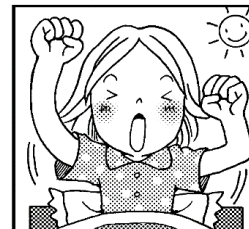
福生市学校給食センター

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	の み もの	しよ つ ぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーの ものになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん			
1	金	カツカレー (カレーライス)			(トンカツ) キャベツとにんじんのサラダ	ぶたにく だいずいんりょ う	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめこパン たまねぎドレッシング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ	22.5 727		がつ こんだてめくひょう 9月の献立目標 「秋らしい献立」
4	月	マーボー豆腐			にらともやしのナムル なし	とうふ ぶたにく あかみそ だいずいんりょ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にら なし	25 584		なのか もく おきなわけん きょうどりより 7日(木)沖縄県の郷土料理 まだ残るの残る9月は、沖縄県の 郷土料理を給食に出します。「しし じゅうしい」の「しし」は豚肉、「じゅうし い」は炊き込みご飯のことを言いま す。「チャンプルー」は沖縄を代表す る家庭料理で、色々な食材を混ぜる という意味があります。チャンプルー に欠かせない食材に豆腐がありま す。一緒に炒める食材により、名前 が変わります。ゴーヤなら「ゴーヤ チャンプルー」、もやしなら「マーマナ (もやしの方言)チャンプルー」となり ます。また、沖縄には「イリチー」とい う炒め物もあり、こちらは豆腐を使わ ない炒め物です。
5	火	ごはん			かぼちゃとたまねぎのみそする とりにくのてりやき やさしいため	しろみそ あかみそ とりにく だいずいんりょ	こめ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン	24.8 537		
6	水	かけうどん			ちくわのてんぷら じゃがいものみそに	あぶらあげ ぶたにく ちくわ とりにく あかみそ だいずいんりょ	こめこめん こめこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	25.4 597		
沖縄県(おきなわけん)の郷土料理(きょうどりより)											
7	木	ししじゅうしい			わかめのみそする ゴーヤチャンプルー れいとうパイン	こんぶ ぶたにく わかめ しろみそ あかみそ とうふ かつおぶし だいずいんりょ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にがうりしょうが にんじん バイナツプル	22.4 508		
重陽(ちょうよう)の節句(せつく)											
8	金	きっかずし			すましじる さばのごまみそだれ おひたし	あぶらあげ こうやどうふ かつおぶし さば だいずいんりょ	こめ あぶら さとう しろごま	にんじん ほししいたけ きく こまつなしょうが もやし	26.4 574		
11	月	ガーリックライス			ジュリエンスープ めかじきのソテー ラタトゥイユ	ベーコン めかじき ぶたにく だいずいんりょ う	こめ あぶら オリーブあぶら	にんにく パセリ たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ なす ピーマン トマト	26.2 542		
12	火	なめし			じゃがいもとたまねぎのみそする いかのてりやき きりぼしだいこんのいりに	わかめ しろみそ あかみそ いか あぶらあげ だいずいんりょ	こめ あぶら しろごま じゃがいも こめこ でんぶん さとう	あおな こまつな たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん	24.6 605		
13	水	こめこスライスパン			かぼちゃのクリームに さけのムニエル さいいんげんサラダ	とりにく ぎんざけ とうにゅう だいずいんりょ	こめこパン あぶら こめこ さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ さやいんげん キャベツ レモン	24.1 658		ようか きん ちょうよう せつく 8日(金)重陽の節句 くがつこのか ちょうよう せつく 9月9日は「重陽の節句」です。「菊 の節句」ともよばれ、昔はこの日に菊 をながめたり、菊を使って厄払いや 長寿祈願を行いました。 給食では、みなさんの 健康を祈り、食用菊を散ら した菊花寿司を出します。
14	木	ごはん			だんごじる やししゃも にくじゃが	ぶたにく あぶらあげ ししゃも だいずいんりょ	こめ あぶら しらたまもち じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ こまつな しょうが たまねぎ しらたき	24.8 586		
敬老(けいろう)の日(ひ)											
15	金	せきはん			ゆばとわかめのすましじる とりのからあげおろしだれがけ ごまあえ	ささげ ゆば わかめ とりにく だいずいんりょ	こめ もちごめ あぶら くろごま でんぶん さとう しろごま	えのきたけ しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん もやし しらたき	27.1 592		

		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん		
19	火	ごはん			だいこんととうふとうふのみそしる ぶたのしょうがやき にびたし	こうやどうふ あかみそ しろみそ ぶたにく あぶらあげ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	だいこん えのきたけ ほうれんそう しょうが にんじん こまつな はくさい	29.8 574	15日(金) 敬老の日 長年、社会の為に尽くしてきたお年 寄りを敬い、健康や長寿をお祈りす る日です。この日はお祝いの気持ち を込めて、赤飯を出します。赤飯の 赤色は、小豆 の煮汁でつけた 天然の色です。
20	水	スパゲティ ミートソース			グリーンポテト ごぼうとコーンのサラダ	ぎゅうにく だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも しろごま ごまあぶら	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ ごぼう あかピーマン コーン	24.2 660	23日(月) 秋分の日 23日は「秋分の日」です。暦の上 では、この日から季節が秋に変わり ます。25日の給食では、秋の味覚を とり入れて、「栗ご飯」や「さんまの塩 焼き」を作ります。秋の 訪れを感じながら 味わってください。
21	木	わかめごはん			にらととうふのみそしる さばのさんしょうやき ほうれんそうとえのきののりあえ	わかめ とうふ しろみそ あかみそ さば のり だいずいんりょう	こめ あぶら しろごま ごまあぶら さとう	えのきたけ にら ほうれんそう	26.5 542	
22	金	ハヤシライス			わかめいりサラダ きよほう	ぎゅうにく わかめ だいずいんりょう	こめ あぶら こめこ	にんにくたまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり きよほう	16.4 635	25日(月) 秋分の日 25日は「秋分の日」です。暦の上 では、この日から季節が秋に変わり ます。25日の給食では、秋の味覚を とり入れて、「栗ご飯」や「さんまの塩 焼き」を作ります。秋の 訪れを感じながら 味わってください。
23	土	秋分(しゅうぶん)の日(ひ)			とうふとほうれんそうのすましじる さんまのしおやき からしあえ	とうふ なたと さんま だいずいんりょう	こめ くり あぶら さとう	ねぎ ほうれんそう こまつな にんじん もやし	23.9 550	
24	日	くりごはん			キャベツともやしのみそしる めかじきのかわりソース さつまあげとおからのいためもの	あかみそ しろみそ めかじき おから さつまあげ だいずいんりょう	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	26.2 629	27日(水) 秋分の日 27日は「秋分の日」です。暦の上 では、この日から季節が秋に変わり ます。27日の給食では、秋の味覚を とり入れて、「栗ご飯」や「さんまの塩 焼き」を作ります。秋の 訪れを感じながら 味わってください。
25	月	秋分(しゅうぶん)の日(ひ)			やさいスープ ひきにくとだいずのカレーに フルーツしらたま	ベーコン ぎゅうにく だい ず だいずいんりょう	こめこパン じゃがいも あぶら さとう しらたまもち	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ にんにく グリーンピース みかん パイナップル もも	19 545	
26	火	ごはん			さつまじる あつあげのそぼろあん もやしとにんじんのおひたし	とりにく あかみそ しろみそ なまあげ ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら さつまいも さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	26 603	29日(金) 秋分の日 29日は「秋分の日」です。暦の上 では、この日から季節が秋に変わり ます。29日の給食では、秋の味覚を とり入れて、「栗ご飯」や「さんまの塩 焼き」を作ります。秋の 訪れを感じながら 味わってください。
27	水	こめこまるパン			はるさめサラダ きよほう	ぶたにくいか だいずいんりょう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ピーマン きくらげ キャベツ きよほう	22.2 560	
28	木	ごはん			はるさめサラダ きよほう	ぶたにくいか だいずいんりょう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ピーマン きくらげ キャベツ きよほう	22.2 560	29日(金) 秋分の日 29日は「秋分の日」です。暦の上 では、この日から季節が秋に変わり ます。29日の給食では、秋の味覚を とり入れて、「栗ご飯」や「さんまの塩 焼き」を作ります。秋の 訪れを感じながら 味わってください。
29	金	ちゅうかどん			はるさめサラダ きよほう	ぶたにくいか だいずいんりょう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ピーマン きくらげ キャベツ きよほう	22.2 560	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(木)、9月分は10月2日(月)です。 納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいぎんえいようか	エネルギー 590 キロカロリー	たんぱく質 24.4 グラム	     	

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起きをしてきちんと朝ごはんを食べていますか？一日の始まりに、栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。早起きしてしっかり朝ごはんを食べるためには、早く寝ることが必要です。夏休み中に生活リズムが乱れてしまったら、「早寝早起き朝ごはん」を実践して、生活リズムを整えていきましょう！



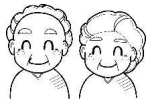
平成29年



9 月 分 予 定 献 立 表 (中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

日	曜日	献 立 名				主 な 食 材 料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 (つけるもの)	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
1	金	カツカレー (カレーライス)			(トンカツ) キャベツとにんじんのサラダ	豚肉 大豆飲料	米 油 じゃが芋 米粉 米粉パン 玉ねぎドレッシング	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ	29.3 906		9月の献立目標 「秋らしい献立」
4	月	マーボー豆腐			にらともやしのナムル 梨	豆腐 豚肉 赤味噌 大豆飲料	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし にら 梨	29.8 704		7日(木)沖縄県の郷土料理 まだ残暑の残る9月は、沖縄県の 郷土料理を給食に出します。「しし じゅうしい」の「しし」は豚肉、「じゅうし い」は炊き込みご飯のことを言いま す。「チャンプルー」は沖縄を代表す る家庭料理で、色々な食材を混ぜる という意味があります。チャンプルー に欠かせない食材に豆腐がありま す。一緒に炒める食材により、名前 が変わります。ゴーヤなら「ゴーヤ チャンプルー」、もやしなら「マーミナ (もやしの方言)チャンプルー」となり ます。また、沖縄には「イリチー」とい う炒め物もあり、こちらは豆腐を使わ ない炒め物です。
5	火	ご飯			かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	大豆飲料 白味噌 赤味噌 鶏肉	米 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン	29.2 646		
6	水	かけうどん			竹輪の天ぷら じゃがいもの味噌煮	大豆飲料 油揚げ 豚肉 鶏肉 竹輪 赤味噌	米粉めん 米粉 油 じゃが芋 砂糖	にんじん ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	32.9 749		
7	木	沖縄県の郷土料理 ししじゅうしい			わかめの味噌汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイン	昆布 豚肉 わかめ 白味噌 赤味噌 豆腐 かつお節 大豆飲料	米 油 砂糖	玉ねぎ にがりしょうが にんじん バイナッブル	26.6 604		
8	金	重陽の節句 菊花寿司			すまし汁 鯖のごま味噌だれ お浸し	油揚げ 高野豆腐 さば 大豆飲料	米 油 砂糖 白ごま	にんじん 干しいたけ 菊 小松菜 しょうが もやし	33.7 709		
11	月	ガーリックライス			ジュリエンスープ めかじきのソテー ラタトゥイユ	大豆飲料 ベーコン めかじき 豚肉	米 油 オリーブ油	にんにく パセリ 玉ねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ なす ピーマン トマト	33.6 669		
12	火	菜飯			じゃがいもとたまねぎの味噌汁 いかの照り焼き 切干大根の炒り煮	わかめ 白味噌 赤味噌 いか 油揚げ 大豆飲料	米 油 白ごま じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	青菜 小松菜 玉ねぎ 切干大根 干しいたけ にんじん	31.2 743		
13	水	米粉スライスパン			かぼちゃのクリーム煮 鮭のムニエル さやいんげんサラダ	鶏肉 ぎんざけ 豆乳 大豆飲料	米粉パン 油 米粉 砂糖	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ さやいんげん キャベツ レモン	31.5 882		8日(金) 重陽の節句 9月9日は「重陽の節句」です。「菊 の節句」ともよばれ、昔はこの日に菊 をながめたり、菊を使って厄払いや 長寿祈願を行いました。
14	木	ご飯			団子汁 焼きししゃも 肉じゃが	豚肉 油揚げ ししゃも 大豆飲料	米 油 白玉もち じゃが芋 砂糖	にんじん 大根 ごぼう ねぎ ぶなしめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ しらたき	28.2 688		
15	金	敬老の日 赤飯			湯葉とわかめのすまし汁 鶏のから揚げおろしだれがけ ごま和え	ささげ 大豆飲料 ゆば わかめ 鶏肉	米 もち米 油 黒ごま でん粉 砂糖 白ごま	えのきたけ しょうが 大根 ねぎ ほうれん草 にんじん もやし しらたき	34.7 730		給食では、みなさんの 健康を祈り、食用菊を散ら した菊花寿司を出します。

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 (つけるもの)	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
19	火	ご飯			大根と高野豆腐の味噌汁 豚のしょうが焼き 煮浸し	高野豆腐 赤味噌 白味噌 豚肉 油揚げ 大豆飲料	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	大根 えのきたけ ほうれん草 しょうが にんじん 小松菜 白菜	35.3 689		15日(金) 敬老の日 長年、社会の為に尽くしてきたお年 寄りを敬い、健康や長寿をお祈りす る日です。この日はお祝いの気持ち を込めて、赤飯を出します。赤飯の 赤色は、小豆
20	水	スパゲティ ミートソース			グリーンポテト ごぼうとコーンのサラダ	牛肉 大豆飲料	米粉めん オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋 白ごま ごま油	にんにくしょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ ごぼう 赤ピーマン コーン	29.2 813		の煮汁でつけた 天然の色です。
21	木	わかめご飯			にらと豆腐の味噌汁 鯖のさんしょう焼き ほうれん草とえのきののり和え	わかめ 大豆飲料 豆腐 白味噌 赤味噌 さば のり	米 油 白ごま ごま油 砂糖	えのきたけ にら ほうれん草	33.7 675		
22	金	ハヤシライス			わかめ入りサラダ 巨峰	牛肉 大豆飲料 わかめ	米 油 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり 巨峰	19 768		25日(月) 秋分の日 23日は「秋分の日」です。暦の上 では、この日から季節が秋に変わり ます。25日の給食では、秋の味覚を とり入れて、「栗ご飯」や「さんまの塩
25	月	栗ご飯			豆腐とほうれん草のすまし汁 さんまの塩焼き からし和え	豆乳 大豆飲料 なんと さんま	米 栗 油 砂糖	ねぎ ほうれん草 小松菜 にんじん もやし	30.6 692		焼き」を作ります。秋の 訪れを感じながら 味わってください。
26	火	ご飯			キャベツともやしの味噌汁 めかじきの変わりソース さつま揚げとおからの炒めもの	大豆飲料 赤味噌 白味噌 めかじき おから さつま揚げ	米 油 でん粉 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ	33.7 781		
27	水	米粉丸パン			野菜スープ ひき肉と大豆のカレー煮 フルーツ白玉	大豆飲料 ベーコン 牛肉 大豆	米粉パン じゃが芋 油 砂糖 白玉もち	玉ねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ にんにく グリーンピース みかん パイナップル もも	23.7 744		秋はおいしい食べ物がたくさん出 回る季節であり、また気温が下がる と食欲が増すことから、「食欲の秋」 とされています。給食でも、できる だけ旬の味を取り入れていきたいと 思います。
28	木	ご飯			さつま汁 厚揚げのそぼろあん もやしとにんじんのお浸し	大豆飲料 鶏肉 赤味噌 白味噌 生揚げ 豚肉	米 油 さつま芋 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	しょうが ごぼう こんにやく にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし	32 742		《給食に登場する旬の食材》 さんま、さば、栗、なす さつまいも 梨、巨峰
29	金	中華丼			春雨サラダ 巨峰	豚肉 いか 大豆飲料	米 油 ごま油 でん粉 春雨 砂糖	にんにくしょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 ピーマン きくらげ キャベツ 巨峰	26.1 670		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(木)、9月分は10月2日(月)です。 納め忘れのないようお願いします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 730 キロカロリー	たんぱく質 30.2 グラム			

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起きをしてきちんと朝ごはんを食べていますか？一日の始まりに、栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。早起きしてしっかり朝ごはんを食べるためには、早く寝ることが必要です。夏休み中に生活リズムが乱れてしまったら、「早寝早起き朝ごはん」を実践して、生活リズムを整えていきましょう！

