

		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 となるしょくひん	おもにエネルギーのもと となるしょくひん	おもにからだのちようしを とどめるもととなるしょくひん		
2月		都民(とみん)の日(ひ) ごはん			こまつなのみそしる(ムロアジぶしのだし) ぶたのしょうがやき コーンサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたにく ぶたロース	こめ じゃがいも さとう でんぷん	こまつな ねぎ しょうが コーン にんじん キャベツ	25.3 565	ふつか げつ とみん ひ 2日(月) 都民の日 ついたちとみん ひ 1日は都民の日です。そこで、2日 に東京 都にちなんだ食材を使いま す。東京都の島、八丈島で獲れたム ロアジで作られたムロアジ節で味噌 汁のだしをとります。また、味噌汁の 具材には、 江戸川区の小松川という地区で 作られたことから名前がついた という小松菜を使います。
3火		十五夜(じゅうごや) ひじきごはん			つきみじる さんまのしおやき さといもといかののもの	とりにく ひじき だいずいんりょう ちらしかまぼこ わかめ さんま するめいか	こめ あぶら さとう ごまあぶら しらたまもち さといも	だいこん にんじん こまつ な ねぎ しょうが	26.5 606	
4水		ほうれんそうの クリームソース スパゲティ (スパゲティ)			(クリームソース) めかじきのムニエル ごぼうときゅうりのサラダ	ベーコン とうにゅう だいずいんりょう めかじき	こめこめん オリーブあぶ ら こめこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにくたまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ごぼう きゅうり コーン	27 618	
5木		ビビンバ (にくごはん)			(ゆでやさい(みそだれあえ)) キムチトックスープ	ぶたにく あかみそ だいずいんりょう	こめ ごまあぶら さとう あぶら トックもち	しょうが にんにくもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	24.9 569	
6金		ごはん			とりごぼうじる いわしのかばやき はくさいとえのきのりあえ	だいずいんりょう とりにく しろみそ あかみそ あぶらあげ いわし のり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	27.9 611	みつか か じゅうごや 3日(火) 十五夜 じゅうごや つき いちねんもつとうつき 十五夜の月は、1年で最も美しい といわれています。 月見汁は、月のウサギが書いてあ るかまぼこと月見団子をイメージし た丸もちを浮かせます。また、十五 夜は里芋のとれる 時季なので、 「芋名月」とも いわれます。
10火		ごはん			さつまじる さばのねぎしおやき おひたし	だいずいんりょう とりにく とうふ あかみそ しろみそ さば	こめ あぶら さつまいも さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく ほうれんそう もやし	26.7 571	
11水		目(め)の愛護(あいご)デー こめこスライスパン (ブルーベリージャム)			とりにくのクリームに さんしょくアーモンドサラダ みかん	だいずいんりょう とりにく とうにゅう	こめこパン あぶら じゃがいも こめこ さとう アーモンド	ジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう レモン みかん	23 604	
12木		ぶたにくとごぼうの ごはん			あきやさいのみそしる うのはないため りんご	ぶたにく だいずいんりょう うにほし とうふ しろみそ あかみそ おから とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう さといも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ りんご	24.1 569	
13金		ごはん			かぼちゃとたまねぎのみそしる とりにくのんにくてりやき にびたし	だいずいんりょう とうふ しろみそ あかみそ とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんにくにんじん こまつな はくさい	26.5 562	11日(火) 目の愛護デー とおか め あいご 10日の目の愛護デーにちなみ、 目の健康によい「アントシアニン」を 含むブルーベリーと、「ビタミンA」を 含む緑黄色野菜を 使った献立にしました
16月		ごはん			しせんふうマーボーとうふ はるさめのちゅうかサラダ みかん	だいずいんりょう ガラスープ ぶたにく あかみそ はちようみそ テンメンジャン とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにくしょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	27.7 640	
17火		ごはん			にくじゃが やしししゃも(ぜんがくねん2ほん) じゃこだいこんサラダ	だいずいんりょう ぶたにくししゃも ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき だいこん みずな	25.4 656	

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくつ (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	しよっ きぐ	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と になるしよくひん			
18	水	こめこまるパン			カレーうどん かぼちゃのてんぷら こんぶいりサラダ	だいずいんりょう ぶたにく こんぶ	こめこパン あぶら こめこめん こめこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ キャベツ	19.5 603	<p>23日(月) 群馬県の郷土料理</p> <p>(※皆さんの食べる食物アレルギー 対応給食には、小麦を使ったすいと んではなく、白玉だんごが入ってい ます。)</p> <p>群馬県は、小麦が育つのに適した 環境であり、昔から小麦の栽培が盛 んに行われてきたことから、小麦粉 を使った料理が食べられてきまし た。</p> <p>「とつちやなげ」の由来は、小麦粉 を練ったすいとんを「取っては投げ」 て鍋に入れていたことから、その 言葉がなまって「とつちやなげ」 なげ」になったといわ れています。</p>
19	木	きつねごはん			わかめとだいこんのみそしる さんまのごうみやき こまつなのじゃこに	あぶらあげ だいずいんりょう しろみ そ あかみそ わかめ さん ま ちりめん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが はくさい こまつな	28.2 624	
20	金	チキンピラフ			トマトとチキンのスープ キャベツときゅうりのサラダ きよほう	とりにく だいずいんりょう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ビーマン たまねぎ ぶなしめじ トマト こまつな キャベツ きゅうり きよほう	22.2 538	
群馬県(ぐんまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)						とりにく だいずいんりょう ぶたにく さば	こめ さとう あぶら しらたまもち	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	25.8 570	
23	月	とりめし			だんごじる(とつちやなげふう) さばのしおやき からしあえ					
24	火	チャーハン			ちゅうかコーンスープ いかのころもやき にらともやしのナムル	やきぶた なんと だいずいんりょう とうふ いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ さとう	ねぎ グリンピース コーン ほしいたけ もやし にんじん にら	26.1 600	
25	水	こめこまるパン			ベーコンとやさいのトマトに チキンカツ キャベツとにんじんのサラダ	だいずいんりょう ベーコ ン とりにく	こめこパン じゃがいも こめこ コーンフレーク あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト かぶ キャベツ	19.3 565	
26	木	ごはん			はくさいのみそしる ぶたにくのねぎしおやき きりほしだいこんのいりに	だいずいんりょう しろみ そ あかみそ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	はくさい たまねぎ チンゲンサイにんにく ねぎ きりほしだいこん ほしいたけ にんじん	34.7 613	
27	金	ごはん			にらととうふのすましじる あつあげのそぼろあんかけ チンゲンサイともやしのあえもの	だいずいんりょう とうふ なんと なまあげ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう	ねぎ にらしょうが チンゲンサイもやし にんじん	24.5 566	
30	月	チキンライス			かぼちゃのクリームに わかめいりサラダ みかん	とりにく だいずいんりょう とうにゅう わかめ	こめ あぶら こめこ	たまねぎ コーン ピーマン トマト かぼちゃ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり みかん	21.1 585	
31	火	ゆかりごはん			とうふとチンゲンサイのみそしる とりてん ひじきのごもくに	だいずいんりょう とうふ あかみそ しろみそ とりに く だいず ひじき さつまあ げ	こめ こめこ あぶら さとう	あかしそ チンゲンサイ たまねぎしょうが にんじん れんこん	27.8 607	
※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10月分の給食費の口座引き落としは、11月1日(水)です。納め忘れのないようお願い します。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 592 キロカロリー	たんぱくつ 25.4 グラム		

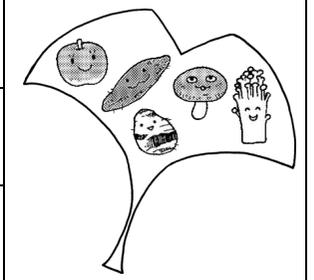
にち しよく
1日3食を
きちんと
た
食べよう

あさ ひる よる

あさ ひる よる

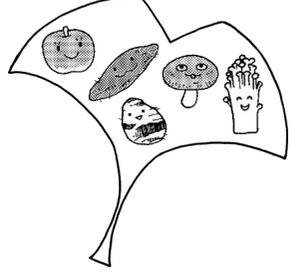
秋の味覚
さんまを食べよう

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB₂、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、IPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。

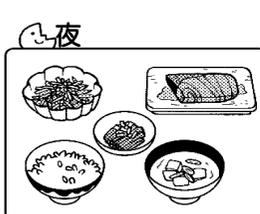
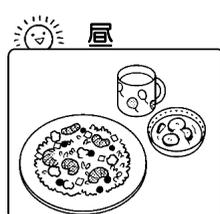
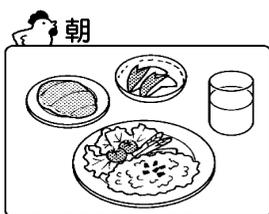


りんご、さつまいも、きのこなどに食物繊維が豊富に含まれます。

		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
日	曜日	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			
都民の日		ご飯			小松菜の味噌汁(ムロアジ節のだし) 豚の生姜焼き コーンサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたにく ぶたロース	こめ じゃがいも さとう でんぷん	こまつな ねぎ しょうが コーン にんじん キャベツ	32.3 695	2日(月) 都民の日 1日は都民の日です。そこで、2日に東京都にちなんだ食材を使います。東京都の島、八丈島で獲れたムロアジで作られたムロアジ節で味噌汁のだしをとります。また、味噌汁の具材には、  江戸川区の小松川という地区で作られたことから名前がついたという小松菜を使います。
2	月									
十五夜		ひじきご飯			月見汁 秋刀魚の塩焼き 里芋といかの煮物	とりにく ひじき だいずいんりょう ちらしかまぼこ わかめ さんま するめいか	こめ あぶら さとう ごまあぶら しらたまもち さといも	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが	33.6 767	3日(火) 十五夜 十五夜の月は、1年で最も美しいと言われています。 月見汁は、月のウサギが書いてあるかまぼこと月見団子をイメージした丸もちを浮かせます。また、十五夜は里芋のとれる  時季なので、「芋名月」とも 言われます。
3	火									
4	水	ほうれん草の クリームソース スパゲティ (スパゲティ)			(クリームソース) めかじきのムニエル ごぼうときゅうりのサラダ	ベーコン どうにゅう だいずいんりょう めかじき	こめこめん オリーブあぶ ら こめこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ごぼう きゅうり コーン	32.2 733	4日(水) 目 10日の目の愛護デーにちなみ、目の健康により「アントシアニン」を含むブルーベリーと、「ビタミンA」を多く含む緑黄色野菜を  使った献立にしました
5	木	ピピンバ (肉ご飯)			(ゆで野菜(味噌だれ和え)) キムチトックスープ	ぶたにく あかみそ だいずいんりょう	こめ ごまあぶら さとう あぶら トックもち	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	30.1 692	
6	金	ご飯			鶏ごぼう汁 鰯の蒲焼き 白菜とえのきののり和え	だいずいんりょう とりにく しろみそ あかみそ あぶらあげ いわし のり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	33.7 743	
10	火	ご飯			さつま汁 鯖のねぎ塩焼き お浸し	だいずいんりょう とりにく どうふ あかみそ しろみそ さば	こめ あぶら さつまいも さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく ほうれんそう もやし	34.4 707	
目の愛護デー		米粉スライスパン (ブルーベリージャム)			鶏肉のクリームに 三色アーモンドサラダ みかん	だいずいんりょう とりにく どうにゅう	こめこパン あぶら じゃがいも こめこ さとう アーモンド	ジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう レモン みかん	28.3 783	11日(火) 目の愛護デー 10日の目の愛護デーにちなみ、目の健康により「アントシアニン」を含むブルーベリーと、「ビタミンA」を多く含む緑黄色野菜を  使った献立にしました
11	水									
12	木	豚肉とごぼうの ご飯			秋野菜の味噌汁 卵の花炒め りんご	ぶたにく だいずいんりょう にぼし どうふ しろみそ あかみそ おから とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう さといも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ りんご	29.2 685	
13	金	ご飯			かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 鶏肉のにんにく照り焼き 煮浸し	だいずいんりょう どうふ しろみそ あかみそ とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんにく にんじん こまつな はくさい	33.5 693	
16	月	ご飯			四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん	だいずいんりょう ガラスープ ぶたにく あかみそ はちょうみそ テンメンジャン どうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	33.3 776	
17	火	ご飯			肉じゃが 焼きししゃも じゃこ大根サラダ	だいずいんりょう ぶたにく ししゃも ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき だいこん みずな	29 783	

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
18	水	米粉丸パン			カレーうどん かぼちゃの天ぷら 昆布入りサラダ	だいたいずいんりょうぶたにく こんぶ	こめこパン あぶら こめこめん こめこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ キャベツ	24.3 810	23日(月) 群馬県の郷土料理 (※皆さんの食べる食物アレルギー 対応給食には、小麦を使ったすいと んではなく、白玉だんごが入っていま す。) 群馬県は、小麦が育つのに適した 環境であり、昔から小麦の栽培が盛 んに行われてきたことから、小麦粉 を使った料理が食べられてきました。 「とつちやなげ」の由来は、小麦粉を 練ったすいとんを「取っては投げ」て 鍋に入れていたことから、その言葉 がなまって「とつちやなげ」になっ たといわれています。 根菜などの具だくさんの 汁に、すいとんが入るこ とで、少しとろみの ついた汁に 仕上がります。 	
19	木	きつねご飯			わかめと大根の味噌汁 秋刀魚の香味焼き 小松菜のじゃこ煮	あぶらあげ だいたいずいんりょうしるみ そあかみそわかめさん ま ちりめん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが はくさい こまつな	35.9 787		
20	金	チキンピラフ			トマトとチキンのスープ キャベツときゅうりのサラダ 巨峰	とりにく だいたいずいんりょう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ピーマン たまねぎ ぶなしめじ トマト こまつな キャベツ きゅうり きよほう	26.4 646		
群馬県の郷土料理											
23	月	鶏飯			だんご汁(とつちやなげ風) 鯖の塩焼き からし和え	とりにく だいたいずいんりょう ぶたにく さば	こめ さとう あぶら しらたまもち	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	31.1 687		
24	火	チャーハン			中華コーンスープ いかの衣焼き にらともやしのナムル	やきぶた なんと だいたいずいんりょうとうふ いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ さとう	ねぎ グリンピース コーン ほししいたけ もやし にんじん にら	30.4 723		
25	水	米粉丸パン			ベーコンと野菜のトマト煮 チキンカツ キャベツとにんじんのサラダ	だいたいずいんりょう ベー コン とりにく	こめこパン じゃがいも こめこ コーンフレーク あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト かぶ キャベツ	23.9 745		
26	木	ご飯			白菜の味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	だいたいずいんりょうしるみ そあかみそぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん	29.3 648		食物繊維が豊富な 秋の味覚 
27	金	ご飯			にらと豆腐のすまし汁 厚揚げのそぼろあんかけ チンゲンサイともやしの和え物	だいたいずいんりょうとうふ なんと なまあげぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう	ねぎ にら しょうが チンゲンサイ もやし にんじん	30.3 695		
30	月	チキンライス			かぼちゃのクリーム煮 わかめ入りサラダ みかん  	とりにく だいたいずいんりょう とうにゅう わかめ	こめ あぶら こめこ	たまねぎ コーン ピーマン トマト かぼちゃ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり みかん	24.7 702		
31	火	ゆかりご飯			豆腐とチンゲン菜の味噌汁 鶏天 ひじきの五目煮	だいたいずいんりょうとうふ あかみそしるみそとりに く だいたいずひじきさつま あげ	こめ こめこ あぶら さとう	あかみそ チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんじん れんこん	33.6 715		
※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10月分の給食費の口座引き落としは、11月1日(水)です。納め忘れのないようお願いいたします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 725 キロカロリー	たんぱく質 30.5 グラム	りんご、さつまいも、きのこ などには、食物繊維が豊富に 含まれています。			

1日3食を
きちんと
食べよう



秋の味覚
さんまを食べよう



さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB₂、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、IPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。