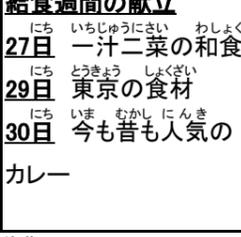
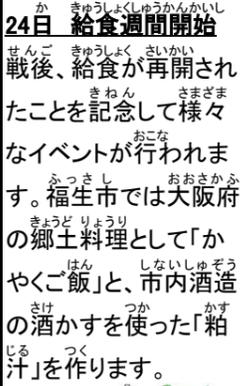
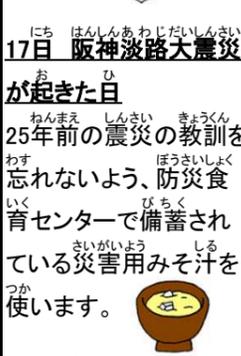
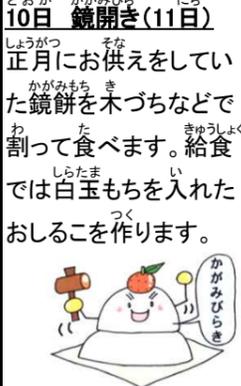


日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)				
9	木	○	ごはん ななくさじる サーモンのおこしやき にしめ	だいずいんりょう あぶらあげ サーモントラウト あげボール	こめ あぶら さとう さといも	だいこん かぶ せりはこべ なず な ほとけのぎ ごぎょう こんにやく ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ	589	24.4	このかななき ひ なのか 9日七草の日(7日) 7日の朝に七草がゆを 食べて、その年の無病 息災を願います。給食 では七草汁を 作ります。	
10	金	○	わかめごはん さつまじる さわらのねぎしおやき おしるこ	わかめ だいずいんりょう とりことうふ みそさわら あずき	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら しらたまもち	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな にんにく ながねぎ	634	25.7	たまたねぎ しょうが こまつな ながねぎ にんじん しらたき	
14	火	○	ごはん とうふスープ いかのかりんとうがらめ にくじゃが	だいずいんりょう とうふ いか ぶたにく	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが こまつな ながねぎ にんじん しらたき	610	24.1	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
15	水	コ	こめスライスパン じゃがいもとコーンのスープ ハンバーゲイタリアンソース 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 ぶたにく とうにゅう	こめこパン じゃがいも こめパンこ あぶら オリーブあぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう トマト キャベツ	605	22.4	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
16	木	○	とりこにあんかけどん ほうれんそうとえのきののりあえ ネーブルオレンジ	とりことうふ だいずいんりょう のり	こめ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	605	25.5	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
17	金	○	ごはん さいがいびちくようみそしる ホキのごまだれがけ ごもくきんぴら	だいずいんりょう わかめ とうふ みそ ホキ さつまあげ だいず	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ もやし ほうれんそう ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん さいやいんげん	606	24.7	キャベツ もやし ほうれんそう ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん さいやいんげん	
20	月	○	カレーピラフ やさいスープ ペリペリチキン ミックスゼリーポンチ	だいず だいずいんりょう ベーコン とりこ かんてん	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ レモン しょうが にんにく りんご もも ようなし	579	22.7	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
21	火	○	さつまいもごはん とうふのすましじる やしししゃも(2ほん) とりこくとキャベツのみそいため	だいずいんりょう とうふ なた からふとししゃも とりこ みそ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ	569	28.2	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
22	水	○	あんかけめん ツナサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく いか だいずいんりょう まぐろフレーク	ちゅうかめん(こめこ) あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー	654	27.0	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
23	木	○	ごはん たんたんふうスープ すぶた ぼんかん	だいずいんりょう ぶたにく とうふ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぷん あぶら さとう	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ ピーマン ぼんかん	666	24.3	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
24	金	○	かやくごはん かすじる さばのこうみやき わかめときゅうりのすのもの	とりこ だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ さば わかめ	こめ あぶら さとう さけかす	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ	643	25.0	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
27	月	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる めばるのてりやき ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ めばる	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	578	23.4	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
28	火	○	ごはん とうふのちゅうかに キャベツとかいそうのサラダ いよかん	だいずいんりょう ぶたにく とうふ いか かいそうミックス	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ いよかん	597	25.9	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
29	水	○	こめこまるパン こまつないいクリームスープ さけのこうそパンこやき ポテトサラダ	だいずいんりょう ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう さけ	こめこパン コーンスターチ オリーブあぶら こめパンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく パセリ きゅうり コーン	674	25.3	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
30	木	○	ターメリックライス キーマカレー キャベツとブロッコリーのサラダ ネーブルオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく だいず レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ネーブルオレンジ	655	22.4	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
31	金	○	ごはん さわにわん とりこからあげ じゃがいものそばろに	だいずいんりょう ぶたにく とりこ だいず	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ	591	22.7	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	
給食回数 16 回							平均栄養量	616	24.6	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	



◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒード豆乳です。 《問い合わせ先》
 ◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 福生市学校給食センター
 ◎1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(金)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。 (電話) 042-551-8351



今月の地場野菜 (使用予定)

- ・さつまいも (福生市)
- ・こまつな (福生市・瑞穂町)
- ・チンゲンサイ (羽村市)
- ・にんじん (福生市)
- ・ほうれん草 (福生市)
- ・長ねぎ (福生市)
- ・はくさい (福生市)

給食について考えよう

～全国学校給食週間～

食べ物をつくりみなの
ところに届けてくれる人

みんなの健康を考え
食べることが大好きになっ
てもらえる献立づくり

毎日おいしく作っ
てくれる調理員さん

みんなの成長を原る
大人の人たち

学校給食予定献立表

(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

令和元年度1月

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
9	木	○	ご飯 七草汁 サーモンの塩麹焼き 煮しめ	だいずいんりょう あぶらあげ サーモントラウト あげボール	こめ あぶら さとう さいも	だいこん かぶ せり はこべ なず な ほとけのぎ ごぎょう こんにやく ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ	777	32.1	9日七草の日(7日) 7日の朝に七草がゆを 食べて、その年の無病 息災を願います。給食 では七草汁を 作ります。 	
10	金	○	わかめご飯 さつま汁 鯖のねぎ塩焼き おしるこ	わかめ だいずいんりょう とりくとうふ みそ さわら あずき	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら しらたまもち	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな にんにく ながねぎ	817	33.7		
14	火	○	ご飯 豆腐スープ いかのかりんとうがらめ 肉じゃが	だいずいんりょう とうふ いか ぶたにく	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが こまつな ながねぎ にんじん しらたき	799	31.3		
15	水	コ	米粉スライスパン じゃがいもとコーンのスープ ハンバーゲイタリアンソース 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 ぶたにく とうにゅう	こめこパン じゃがいも こめパンこ あぶら オリーブあぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう トマト キャベツ	759	25.0		
16	木	○	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草とえのきののり和え ネーブルオレンジ	とりくとうふ だいずいんりょう のり	こめ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	776	31.9		10日 鏡開き(11日) 正月にお供えをしてい た鏡餅を木づちなどで 割って食べます。給食 では白玉もちを入れた おしるこを作ります。 
17	金	○	ご飯 災害備蓄用みそ汁 ホキのごまだれがけ 五目きんぴら	だいずいんりょう わかめ とうふ みそ ホキ さつまあげ だいず	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ もやし ほうれんそう ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん さいいんげん	795	32.0		
20	月	○	カレーピラフ 野菜スープ ペリペリチキン ミックスゼリーポンチ	だいず だいずいんりょう ベーコン とりく かんてん	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ レモン しょうが にんにく りんご もも ようなし	742	29.6		
21	火	○	さつまいもご飯 豆腐のすまし汁 焼きししゃも(2本) 鶏肉とキャベツの味噌炒め	だいずいんりょう とうふ なた からふとししゃも とりく みそ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ	695	33.5		17日 阪神淡路大震災 が起きた日 25年前の震災の教訓を 忘れないよう、防災食 育センターで備蓄され ている災害用みそ汁を 使います。 
22	水	○	あんかけ麺 ツナサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく いか だいずいんりょう まぐろフレーク	ちゅうかめん(こめこ) あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー	817	33.9		
23	木	○	ご飯 担々風スープ 酢豚 ぼんかん	だいずいんりょう ぶたにく とうふ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぷん あぶら さとう	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ ピーマン ぼんかん	867	30.7		
24	金	○	かやくご飯 粕汁 鯖の香味焼き わかめときゅうりの酢の物	とりく だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ さば わかめ	こめ あぶら さとう さけかす	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ	836	32.1	24日 給食週間開始 戦後、給食が再開され たことを記念して、様々 なイベントが行われま す。福生市では大阪府 の郷土料理として「か やくご飯」と、市内酒造 の酒かすを使った「粕 汁」を作ります。 	
27	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 めぼろの照り焼き ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ めぼろ	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	754	30.7		
28	火	○	ご飯 豆腐の中華煮 キャベツと海藻のサラダ いよかん	だいずいんりょう ぶたにく とうふ いか かいそうミックス	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ いよかん	770	32.4		
29	水	○	米粉丸パン 小松菜入りクリームスープ 鮭の香草パン粉焼き ポテトサラダ	だいずいんりょう ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう さけ	こめこパン コーンスターチ オリーブあぶら こめパンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく パセリ きゅうり コーン	912	33.5		
30	木	○	ターメリックライス キーマカレー キャベツとブロッコリーのサラダ ネーブルオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく だいず レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ネーブルオレンジ	850	28.0		
31	金	○	ご飯 沢煮椀 鶏肉のから揚げ じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう ぶたにく とりく だいず	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ	754	29.2		
給食回数 16 回							平均栄養量	795	31.2	給食週間の献立 27日 一汁二菜の和食 29日 東京の食材 30日 今も昔も人気の カレー
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒード豆乳です。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

福生市学校給食センター

◎1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(金)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

(電話) 042-551-8351

 : 大皿を出す日です。

今月の地場野菜 (使用予定)

- ・さつまいも (福生市)
- ・こまつな (福生市・瑞穂町)
- ・チンゲンサイ (羽村市)
- ・にんじん (福生市)
- ・ほうれん草 (福生市)
- ・長ねぎ (福生市)



給食について考えよう

～全国学校給食週間～

			
食べ物をつくりみんなの ところに届けてくれる人	みんなの健康を考え 食べることが大好きになっ てもらえる献立づくり	毎日おいしく作っ てくれる調理員さん	みんなの成長を願う 大人の人たち