

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその動き			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となる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)				
9	木	○	ごはん ななこさしる さわらのゆずみそだれがけ にしめ	だいずいんりょう、あぶらあげ さわら、みそ、とりこ あげボール	だいこん、かぶ、せりはこべ なす、ほとけのぎ、ごぼう なすがゆず、にんじん こんにやく、ごぼう、たけのこ ほししいたけ、れんこん さやいんげん	こめ、あぶら、さとう、さといも	598	33.0	このかめもく 9日(木) 【正月・七草(7日)】 【正月・七草(7日)】 春の七草を食べて元気に過ご せるように祈ります。 	
10	金	○	ゆかりごはん にくじゃが きゅうりともやしのおこんぶあえ おしるこ	だいずいんりょう、ぶたにく しおこんぶ、あずき	あかし、しょうが、たまねぎ にんじん、しらたき、もやし きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら、しらたまもち	597	19.8		
14	火	○	ごはん トックスープ ホイコーロー ぼんかん	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、さつまあげ、みそ	しょうが、にんじん、たけのこ きくらげ、もやし、ながねぎ にんにく、ほししいたけ、キャベツ ぼんかん	こめ、トックもち、ごまあぶら さとう、でんぶん	587	29.1	10日(金)【健康日(11日)】 お供えていた饅頭を食べて 一年の健康を祈ります。給食 ではおしるこを作ります。 	
15	水	○	きなこあげパン ポークヒーズ キャベツとブロッコリーのサラダ	きなこ、だいずいんりょう ぶたにく、レンズまめ、だいず	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、コーン、ブロッコリー	こめ、パン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	654	21.2		
16	木	◆	ごはん ざんじろ(みやざきけんのりょうり) チキンなんぼん(みやざきけんのりょうり) ひゅうがなつせり	だいずいんりょう(ココア) さつまあげ、なまあげ、とりこ だいず、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、だいこん ほししいたけ、かぼちゃ、ながねぎ しょうが、たまねぎ、レモン	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ でんぶん、さとう ノンエッグマヨネーズ ひゅうがなつせり	618	23.3	16日(木) 【食育の日(毎月19日)】 〜宮崎県の料理〜 「ざぶ汁」真浪山の汁物。いろ いろな食材をざぶざぶ煮ることが 料理名の由来です。 「チキン南蛮」揚げた鶏肉を甘 酢に漬し、タルタルソースをか けた料理。宮崎県のご家庭でよく 食べられています。	
17	金	○	ごはん こまつなとあぶらあげのみぞしる さばのしょうがやき カレーきんぴら	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ わかめ、さば、ぶたにく	だいこん、こまつな、ながねぎ しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、れんこん ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう	591	25.0	17日(金) 【阪神連続大震災が 起きた日】 30年前の早朝に おおきな地震が 発生しました。大きな災害に備 え、給食センターで備蓄してい る食材で味噌汁を作ります。 23日(木)【福生市内の酒造の 酒かすを使った料理】 ふく☆まきびなごあげは 酒かすを下味に使います。 	
20	月	○	じゃこねぎチャーハン キムチスープ ぎょうざバーグ フルーツとうにゅうヨーグルト	ちりめんじゃこ だいずいんりょう、とりこ とうふ、みそ、ぶたにく、おから だいず、ヨーグルト	ながねぎ、にんにく、しょうが えのきたけ、はくさい、キムチ はくさい、にんじん、たまねぎ キャベツ、りんご、もも、ようなし	こめ、ごまあぶら、あぶら はるさめ、でんぶん、さとう	600	25.8		
21	火	○	とりこへのあんかけどん こまつなとえのきののりあえ でこぼん	とりこ、さつまあげ、なまあげ だいずいんりょう、のり	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ コーン、えのきたけ、キャベツ こまつな、でこぼん	こめ、むぎ、さとう、でんぶん あぶら	604	30.0	24日(金)〜30日(木) 【全国学校給食週間】 ・24日(金) 雑の結露 ・27日(月) 和食の給食 ・28日(火) 地産産食材を 使った給食 ・29日(水)、30日(木) 現代の人気の給食 	
22	水	フ	シーフードとうにゅうクリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン、ほたて、レンズまめ とうにゅういか だいずいんりょう(フルーツミックス)	にんにく、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり	げんまいめん、あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	682	19.3		
23	木	○	ごはん かぶとさつまいのみそしる ふく☆まきびなごあげ こんにやくサラダ	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、きびなご こんにやく、かんでん	かぶ、ながねぎ、しょうが にんにく、こんにやく、だいこん こまつな、にんじん	こめ、さつまいも、さけかす ノンエッグマヨネーズ、でんぶん あぶら、さとう	601	19.7		
24	金	◆	ごはん しらたまじる ざんじろのしおやき はくさいとこまつなのおひたし	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さけ かつおぶし	にんじん、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ながねぎ、はくさい こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも しらたまもち	609	27.7		
27	月	○	ごはん うちまめとだいこんのみぞしる わらうとうふグラタン ちくさあえ	だいずいんりょう、だいず、みそ とうふ、とうにゅう、あぶらあげ	だいこん、ながねぎ、にんじん ほししいたけ、えだまめ こんにやく、こまつな	こめ、じゃがいも とうにゅうクリームゆ、こめこ げんまいシュレット、はるさめ ごまあぶら、さとう	589	22.5		
28	火	○	ごはん さけかすしいとんじろ めばるのこんにやくじょうゆあげ とうきょうさんじかんでんのサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、めばる かんでん	ごぼう、だいこん、にんじん ぶなしめじ、ながねぎ、にんにく はくさい、こまつな	こめ、じゃがいも、さけかす でんぶん、あぶら、さとう	596	25.3		
29	水	○	みぞつけめん あおのりポテト フルーツしらたま	とりこ、だいず、みそ だいずいんりょう、あおのり	にんにく、しょうが、にんじん もやし、ながねぎ、チンゲンサイ コーン、りんご、もも、ようなし	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも、しらたまもち、さとう	625	24.6		
30	木	○	カレーライス チキンカツ ひよこまめのサラダ	ぶたにく、レンズまめ だいずいんりょう(ココア) とりこ、ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、コーンフレーク オリーブあぶら、さとう	676	20.5		
31	金	○	ごはん わかめとたまねぎのみそしる おろしハンバーグ ごまあえ	だいずいんりょう、なまあげ、みそ わかめ、ぶたにく、とうふ とうにゅう、こんにやく、かんでん	たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん にんじん、もやし、こまつな	こめ、コーンフレーク、さとう でんぶん、ごま	596	25.5		
給食回数							16	回		
※ 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。 (大皿を出す料理です) (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351
◎給食内容や食物アレルギー等について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。
◎豆乳欄の「ココア」はココア豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。

◆：放送原稿、「いただきます」の発行日です。 ◆：西多摩保健所からのお知らせ ◆

*** 手洗い、してますか? ***

食中毒予防というと、「つけない」・「増やさない」・「やっつける」ですが、手洗いは「つけない」に当たります。図のように、おにぎりを作る際に、直前の手洗いをキチンとしないと、手からおにぎりに食中毒起因物質をつけてしまい、食中毒の危険が高まります。これは実際に西多摩保健所で起きた事例です。

「今後『やっつける』工程がない」「このまま食べる」状態の食品に、調理や配膳などで触れる際には、必ず効果的な手洗いを行いましょ!

洗い残しをなくす手洗い

手洗い前のチェック | □爪は短く □指輪、時計ははずす

1〜8を2回繰り返すと効果100倍

- 流水で手を洗い、石けんをつける
- 手のひら
- 洗い残し注意!
- 洗い残し注意!
- 洗い残し注意!
- 洗い残し注意!
- 洗い残し注意!
- タオル共用は×
- 水分が残っていると効果減

必要に応じて消毒

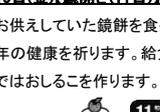
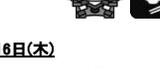
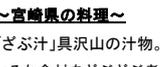
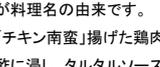
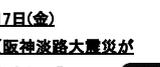
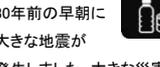
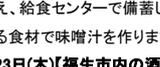
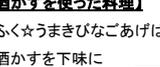
↑ (手のひらでねじり洗い)

出典：東京都リーフレット「防ごう! ノロウイルス食中毒」事業者向け

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6年度(令和7年)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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
9	木	○	ご飯 七草汁 鱈の柚子味噌だれがけ 煮しめ	だいずいんりょう、あぶらあげ さわらみそ、とりにく あげボール	だいこん、かぶ、せり、はこべ なす、ほたけのざ、ごぎょう しょうが、ゆず、にんじん こんにやく、ごぼう、たけの こほししいたけ、れんこん さやいんげん	こめ、あぶら、さとう、さといも	760	41.0	9日(木) 【正月・七草(7日)】 春の七草を食べて元気に過ごせるように祈ります。 
10	金	○	ゆかりご飯 肉じゃが きゅうりともしの塩昆布和え おしるこ	だいずいんりょう、ぶたにく しおこんぶ、あずき	あかし、しょうが、たまねぎ にんじん、しらたまもやし きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら、しらたまもち	770	24.2	
14	火	○	ご飯 トックスープ 回鍋肉 ぼんかん	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、さつまあげ、みそ	しょうが、にんじん、たけのこ きくらげ、もやし、ながねぎ にんにく、ほししいたけ、キャベツ ぼんかん	こめ、トックもち、ごまあぶら さとう、でんぶん	752	37.1	10日(金)【鏡餅(11日)】 お供えていた鏡餅を食べて一年の健康を祈ります。給食ではおしるこを作ります。 
15	水	○	きなこ揚げパン ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ	きなこ、だいずいんりょう ぶたにく、レンズまめ、だいず	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、コーン、ブロッコリー	こめ、パン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	887	27.1	
16	木	◆	ご飯 さぶ汁(宮崎県の料理) チキン南蛮(宮崎県の料理) 日向夏ゼリー	だいずいんりょう(ココア) さつまあげ、なまあげ、とりにく だいず、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、だいこん ほししいたけ、かぼちゃ、ながねぎ しょうが、たまねぎ、レモン	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ でんぶん、さとう ノンエッグマヨネーズ ひゅうがなつゼリー	773	28.1	16日(木) 【食育の日(毎月19日)】 ～宮崎県の料理～ 「さぶ汁」具沢山の汁物。いろいろな食材をさぶざぶ煮ることが料理名の由来です。「チキン南蛮」揚げた鶏肉を甘酢に漬し、タルタルソースをかけた料理。宮崎県のご家庭でよく食べられています。 
17	金	○	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鱈の生姜焼き カレーきんぴら	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ わかめ、さば、ぶたにく	だいこん、こまつな、ながねぎ しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、れんこん ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう	779	32.6	
20	月	○	じゃこねぎチャーハン キムチスープ ぎょうざバーグ フルーツ豆乳ヨーグルト	ちりめんじゃこ だいずいんりょう、とりにく とうふ、みそ、ぶたにく、おから だいず、ヨーグルト	ながねぎ、にんにく、しょうが えのきたけ、はくさい、キムチ はくさい、にら、たまねぎ キャベツ、りんご、もも、ようなし	こめ、ごまあぶら、あぶら はるさめ、でんぶん、さとう	776	32.7	
21	火	○	鶏肉のあんかけ丼 小松菜とえのきののり和え でこぼん	とりにく、さつまあげ、なまあげ だいずいんりょう、のり	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ コーン、えのきたけ、キャベツ こまつな、でこぼん	こめ、むぎ、さとう、でんぶん あぶら	771	38.4	
22	水	フ	シーフード豆乳クリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン、ほたて、レンズまめ とうにゅう、いか だいずいんりょう(フルーツミックス)	にんにく、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり	げんまいめん、あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	871	24.0	17日(金) 【阪神淡路大震災が起きた日】 30年前の早朝に大きな地震が発生しました。大きな災害に備え、給食センターで備蓄している食材で味噌汁を作ります。 
23	木	○	ご飯 かぶとさつま芋の味噌汁 ふく☆うまきびなごあげ こんにやくサラダ	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、きびなご こんにやく、かんてん	かぶ、ながねぎ、しょうが にんにく、こんにやく、だいこん こまつな、にんじん	こめ、さつまいも、さけかす ノンエッグマヨネーズ、でんぶん あぶら、さとう	774	24.8	23日(木)【福生市内の酒造の酒かすを使った料理】 ふく☆うまきびなごあげは酒かすを下味に使います。 
24	金	◆	ご飯 しらたま汁 銀鱈の塩焼き 白菜と小松菜のおひたし	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さけ かつおぶし	にんじん、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ながねぎ、はくさい こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも しらたまもち	794	36.7	23日(木)【福生市内の酒造の酒かすを使った料理】 ふく☆うまきびなごあげは酒かすを下味に使います。 
27	月	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 和風豆腐グラタン 干草和え	だいずいんりょう、だいず、みそ とうふ、とうにゅう、あぶらあげ	だいこん、ながねぎ、にんじん ほししいたけ、えだまめ こんにやく、こまつな	こめ、じゃがいも とうにゅうクリームゆ、こめこ げんまいシユレド、はるさめ ごまあぶら、さとう	758	28.6	
28	火	○	ご飯 酒粕入り豚汁 めぼるのにんにく醤油揚げ 東京産系寒天のサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、めぼる かんてん	ごぼう、だいこん、にんじん ぶなしめじ、ながねぎ、にんにく はくさい、こまつな	こめ、じゃがいも、さけかす でんぶん、あぶら、さとう	770	33.3	24日(金)～30日(木) 【全国学校給食週間】 ・24日(金) 産の給食 ・27日(月) 和食の給食 ・28日(火) 地場産食材を使用した給食 ・29日(水)、30日(木) 現代の人気の給食 
29	水	○	味噌汁 青のりポテト フルーツ白玉	とりにく、だいず、みそ だいずいんりょう、あおのり	にんにく、しょうが、にんじん もやし、ながねぎ、チンゲンサイ コーン、りんご、もも、ようなし	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも、しらたまもち、さとう	805	31.5	
30	木	コ	カレーライス チキンカツ ひよこ豆のサラダ	ぶたにく、レンズまめ だいずいんりょう(ココア) とりにく、ひよこめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめ、コーンフレーク オリーブあぶら、さとう	877	26.3	
31	金	○	ご飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 おろしハンバーグ こま和え	だいずいんりょう、なまあげ、みそ わかめ、ぶたにく、とうふ とうにゅう、こんにやく、かんてん	たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん にんじん、もやし、こまつな	こめ、コーンフレーク、さとう でんぶん、ごま	769	32.5	
給食回数				16回					
※ 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。 ◎給食内容や食物アレルギー等について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。 ◎豆乳欄の「ココア」はココア豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 ～ 西多摩保健所からのお知らせ ～

***** 手洗い、してますか? *****

食中毒予防というと、「つけない」・「増やさない」・「やっつける」ですが、手洗いは「つけない」に当たります。図のように、おにぎりを作る際に、直前の手洗いをキチンとしないと、手からおにぎりに食中毒起因物質をつけてしまい、食中毒の危険が高まります。これは実際に西多摩保健所で起きた事例です。

「今後『やっつける』工程がない」「このまま食べる」状態の食品に、調理や配膳などで触れる際には、必ず効果的な手洗いを行いましょう!

洗い残しをなくす手洗い 1～8を2回繰り返すと効果100倍

手洗い前のチェック | □爪は短く □指輪、時計ははずす

- 流水で手を洗い、石けんをつける
- 手のひら
- 手の甲
- 指先、爪の間
- 指の間
- 洗い残し注意!
- 洗い残し注意!
- 洗い残し注意!
- タオル共用は×
- 水分が残っていると効果減

必要に応じて消毒

↑ (手のひらでねじり洗い)

出典：東京都リーフレット「防ごう! ノロウイルス食中毒」事業者向け