

令和6年度(令和7年)1月

学校給食予定献立表

(小学校・通常給食)
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主 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)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
9	木	○	ごはん ひなぐさじる さわらのゆずみそだれかけ にしめ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ さわら、みそ、とり、く あげボール	だいこん、かぶ、せり、 はこべ、なす、ほとけのぎ ごきょうしょうが、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、さいとも	597	30.2	このかき 9日(木) しょうがつ、ななくさ、ななか 【正月・十草(7日)】 春の七草を食べて元気に過 せるように祈ります。  すずしろ	
10	金	○	ゆかりごはん にくじゃが きゅうりともやしのしおこんぶあえ おしろこ	ぎゅうにゅう、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	608	20.5		
14	火	○	ごはん ワントンスープ ホイコーロー ほんかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず うずらたまご、みそ	しょうが、にんじん、たけのこ くらげ、もやし、ながねぎ にんにく、ほししいたけ キャベツ、ほんかん	こめ、あぶら、ワントンのかわ ごまあぶら、さとう、でんぶ	592	28.9		
15	水	○	きなこあげパン 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、ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいず	にんにく、セロリー、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	ミルクパン、あぶら、さとう バター、じゃがいも	592	24.3	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。  11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 いろな食材をさぶさぶ煮ること 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。宮崎県でよく 食べられています。	
16	木	ヨ ◆	ごはん さぶじる(みやざきけんのりょうり) チキンなんばん(みやざきけんのりょうり) ひゅうがなつぜり★	のむヨーグルト(プレーン) さつまあげ、なまあげ、とり、く 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、でんぶ、さとう ノンエッグマヨネーズ ひゅうがなつぜり	596	25.2		
17	金	○	ごはん こまつなとあぶらあげのみどしる さばのしょうがやき カレーきんぴら	ぎゅうにゅう、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	585	25.4		
20	月	○	じゃこねぎチャーハン キムチスープ ジャンボぎょうざ ヨーグルト★	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう とり、く、とうふ、みそ、ぶたにく おから、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	こめ、あぶら、ごまあぶら はるさめ、でんぶ、 ぎょうざのかわ、こむぎこ	648	26.0	17日(金) 【阪神淡路大震災が 起きた日】 30年前の今朝に おきた大きな地震が 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日(木)【福生市内の酒場の 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。  9日(木) 11日(木) 24日(金)～30日(木) 【全国学校給食週間】 ・24日(金) 普の給食 ・27日(月) 和食の給食 ・28日(火) 地産産物を使った給食 ・29日(水)、30日(木) 現代の人気給食	
21	火	○	おやこどん こまつなとえのきののりあえ (きざみのり) でこぼん★	とり、く、たまご ぎゅうにゅう、のり	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、えのきたけ キャベツ、こまつな でこぼん	こめ、むぎ、あぶら、さとう	595	29.4		
22	水	ヨ (180)	シーフードクリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン、レンズまめ ぎゅうにゅう、えび、いか チーズ、のむヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり	スパゲッティ、あぶら こむぎこ、バター、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	643	24.5		
23	木	○	ごはん かぶとさつまいものみそしる ふく☆うまきびなごあげ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、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、あぶら、さつまいも さけかす ノンエッグマヨネーズ でんぶ、さとう	612	20.4	24日(金) 【西摩保健康所からのお知らせ】 ＊ ＊ ＊ 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 キッチンしないと、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。これは実際に西摩保健康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！ かから つかつかま つかつかま つかつかま 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	
24	金	○	ごはん すいじんじる ぎんざけのしおやき はくさいとこまつなのおひたし (はくさいずし)	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さけ かつおぶし、わかめ	にんじん、ごぼう、だいこん ほししいたけ キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、もやし ながねぎ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも すいとん	590	27.4		
27	月	○	ごはん うちまめとだいこんのみどしる ぎせいとうふ ちくさあえ	ぎゅうにゅう、だいず、みそ とうふ、たまご、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、あぶら、じゃがいも さとう、はるさめ、ごまあぶら	589	23.4		
28	火	○	ごはん さけかすいとしる めばるのにんにくしょうゆあげ どうきょうさんじかんでんのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、めばる かんてん、わかめ	ごぼう、だいこん、にんじん ぶなしめじ、ながねぎ キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、もやし にんにく、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも さけかす、でんぶ、さとう	591	24.1	24日(金)～30日(木) 【全国学校給食週間】 ・24日(金) 普の給食 ・27日(月) 和食の給食 ・28日(火) 地産産物を使った給食 ・29日(水)、30日(木) 現代の人気給食	
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、く、だいず、みそ ぎゅうにゅう、あおのり わかめ	にんにく、しょうが、にんじん もやし、たまねぎ ほうれんそう、キャベツ ながねぎ、チンゲンサイ コーン、パインアップル、もも	むしちゅうかめん、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	620	25.7		
30	木	ヨ (マ)	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 のむヨーグルト(マスカット) とり、く、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 こむぎこ、パン オリーブあぶら、さとう	585	21.8		
31	金	○	ごはん わかめとたまねぎのみそしる おろしハニパーグ ごまあえ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ わかめ、ぶたにく、とうふ たまご、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、あぶら、パン、さとう でんぶ、ごま	631	27.5	※ 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。										

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。
◎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。
◎牛乳欄の「ヨ(プ)」は飲むヨーグルト(プレーン)、「ヨ(180)」は飲むヨーグルト(180ml)、「ヨ(マ)」は飲むヨーグルト(マスカット)です。
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

～ 西摩保健康所からのお知らせ ～

＊ ＊ ＊ 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、直前の手洗いをキッチンしないと、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。これは実際に西摩保健康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

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



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