

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)				
10	水	○	ななくさうどん さわらのさいぎょうやき ひじきツナのあえもの おしるこ	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう さわら みそ ひじき まぐろフレーク あずき	だいこん かぶ せりはこべ なすな ほたけのざ ごぎょう ながねぎ にんじん もやし こまつな	フォー(こめこのひらうちめん) さとう あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ しらたまもち	602	28.4	とどろき 七草(7日) ななくさの なごみ(11日) なごみ(11日) はるの七草を食べて元気に 春の七草を食べて元気に す 過ごせるように の 折ります。	
11	木	○	ごはん にしめ おきめだいのてりやき パインきんとん	だいずいんりょう とりにく あげボール おきめだい	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ ほしいたけ れんこん さやいんげん しょうが パインアップル	こめ あぶら さとも さとう でんぶん さつまいも	603	25.7		
12	金	い	ちゅうかどん ほうれんそうとえのきのりあえ ぼんかん	ぶたにくいか だいずいんりょう(いちご) のり	にんにくしょうが たまねぎ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ えのきたけ ぼんかん	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	595	25.4		
15	月	○	ごはん すきやきふうに カップコロッケ きりぼしだいこんのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく やきどろふ とうにゅう	ほしいたけ はくさい えのきたけ しらすたき しゅんぎく ながねぎ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	こめ さとう あぶら じゃがいも コーンフレーク	603	23.5	11日(木) 正月 お祝いのときによく食べら れる煮しめと、栗の代わりに パインを入れた	
16	火	○	ごはん こまつなとあぶらあげのみそしる さばのしおやき こもきんぴら	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ わかめ さば とりにく さつまあげ だいず	だいこん こまつな ながねぎ ごぼう にんにく にんじん ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも	591	27.1	11 和食文化を 伝えよう	
17	水	○	セサミあげパン ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ	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	こめコパン あぶら ごま さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	687	21.7	11 和食文化を 伝えよう	
18	木	○	ごはん ちゅうかコンスープ あつあげのすたふふう フルーツあんじょうふ	だいずいんりょう だいず とうふ なまあげ かんてん とうにゅう	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんじん ピーマン りんご もも ようなし レモン	こめ あぶら でんぶん さとう	635	19.6	16日(火) 阪神淡路 大震災が起きた日(17日) 29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	
19	金	◆	シンガポールチキンライス ラクサカウヌーフ アーモンドサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ さつまあげ いか みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし ココナッツミルク ながねぎ キャベツ にんじん コーン レモン	こめ あぶら フォー(こめこのひらうちめん) ごまあぶら さとう でんぶん アーモンド	615	30.3	7 周知を 行なえよう	
22	月	○	ごはん キムチスープ にくだんごのはるさめあげ みかんゼリー	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ ぶたにく	にんにくしょうが えのきたけ はくさいキムチ ながねぎ いら たまねぎ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ はるさめ みかんゼリー	613	21.3	19日(金) 食育の日 シンガポールチキンライスは とりにく こめ うえ 鶏肉をお米の上のせて炊 いて作ります。給食では鶏 ガラスープを使って作ります。 鶏肉をご飯ののせて食 べてみてください。ラクサカ スープはココナッツミルクと カレー風味が特徴です。 全国学校給食週間 24日～30日は全国学校 給食週間にちなんだ給食 です。	
23	火	○	ごはん じゃがいものうまに ししゃものあおりのやき(2ほん) きゅうりともやしのしおこんぶあえ	だいずいんりょう ぶたにく だいず さつまあげ からふとししゃも あおりの しおこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	608	26.3	24日(水)、25日(木) 昔の給食 ○26日(金)、30日(火) 現代の人気給食 ○29日(月) 地産産食材を使用した給食	
24	水	◆	こめスライスパン てづくりいちごシム カリフラワーいもトマトシチュー くじらのたつたあげ ぼんかん	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ くら	いちご レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト カリフラワー しょうが ぼんかん	こめコパン さとう じゃがいも でんぶん あぶら	636	23.6	9 農産物 を応援しよう	
25	木	○	ごはん しらたまじる ぎんざけのしおやき はくさいとこまつなのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ さけ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ほしいたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ さつまいも しらたまもち	619	25.3		
26	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	たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん もやし こまつな	こめ コーンフレーク あぶら さとう でんぶん ごま	597	25.5		
29	月	○	ツナピラフ こまつなとほたてのシチュー ミックスフルーツ	まぐろフレーク だいずいんりょう レンズまめ ほたて とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース カリフラワー こまつな りんご もも ようなし レモン	こめ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こめこ さとう	585	22.4		
30	火	○	カレーライス チキンカツ わかめサラダ	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう とりにく わかめ	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	666	22.9		
31	水	○	あんかけやきそば ベーコンポテト ぼんかん	ぶたにく いか だいずいんりょう ベーコン	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 パセリ ぼんかん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごまあぶら でんぶん とうにゅうクリームゆ じゃがいも しょくぶつせいシュレッド	588	24.1		
給食回数 16 回							基準栄養量	650	26.8	

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

《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ありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
- ◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。
- ◎1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(水)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。

～西多摩保健所からのお知らせ～
ノロウイルスに気をつけましょう
ノロウイルスによる感染症や食中毒は激しい下痢やおう吐などの症状を併い、子どもや高齢者では重症化するケースが報告されています。家庭でもきちんと予防しましょう!!

★対策1：きちんとせっけんで手洗い!!
○家に帰ったとき
○料理をする前(ノロウイルスは人から人へ簡単にうつります。下痢やおう吐などの症状がある時は調理を控えましょう)
○食事の前
○トイレに行った後
※手洗いは2度洗いが効果的!!

★対策2：しっかり退治!!
○二枚貝等は85～90℃90秒以上の加熱でウイルスをやっつける(食べ物)
○生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄する
○塩素系の消毒薬でやっつける(食器や調理台)

☆おう吐物の処理方法☆
○使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用する
○塩素系の消毒薬を0.1%に薄め、新聞紙などに染み込ませて、周囲をきめてふき取る
○ふき取った後は部屋の換気を十分に行う
○使った手袋や新聞紙はビニール袋にいれ、固くむすんで捨てる
○処理した後は念入りに手洗いを行う

お問合わせは西多摩保健所 食品衛生第一担当まで Tel 0428-22-6141

学校給食予定献立表

令和5年度(令和6年)1月

福生市学校給食センター

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				
10	水	○	七草うどん 鱈の西京焼き ひじきとツナの和え物 おしるこ	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう さわら みそ ひじき まぐろフレーク あずき	だいこん かぶ せり はこべ なすな ほたけのぎ ごぎょう ながねぎ にんじん もやし こまつな	フォー(こめこのひらうちめん) さとう あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ しらたまもち	791	37.5	10日(水) 七草(7日) 鏡開き(11日) 春の七草を食べて元気に 過ごせるように 祈ります。 	
11	木	○	ご飯 煮しめ 沖めだいの照り焼き パインきんとん	だいずいんりょう とりにく あげボール おきめだい	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 しょうが パインアップル	こめ あぶら さとも さとう でんぶん さつまいも	772	32.1		
12	金	い	中華丼 ほうれん草とえのきののり和え ぼんかん	ぶたにくいか だいずいんりょう(いちご) のり	にんにくしょうが たまねぎ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ えのきたけ ぼんかん	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	751	32.2		
15	月	○	ご飯 すき焼き風煮 カッパコロッケ 切り干し大根のサラダ	だいずいんりょう ぶたにく やきどろふ とうにゅう	ほししいたけ はくさい えのきたけ しらたき しゆんぎく ながねぎ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	こめ さとう あぶら じゃがいも コーンフレーク	776	30.0	11日(木) 正月 お祝い事のときによく食べら れる煮しめと、栗の代わりに パインを入れた パインきんとん を作ります。 	
16	火	○	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鱈の塩焼き 五目きんぴら	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ わかめ さば とりにく さつまあげ だいず	だいこん こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも	782	35.5	11日(木) 和食文化を 伝えます	
17	水	○	セサミ揚げパン ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ	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	こめ パン あぶら ごま さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	930	27.8		
18	木	○	ご飯 中華コーンスープ 厚揚げの酢豚風 フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう だいず とうふ なまあげ かんてん とうにゅう	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんじん ピーマン りんご もも ようなし レモン	こめ あぶら でんぶん さとう	820	24.4	16日(火) 阪神淡路 大震災が起きた日(17日) 29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	
19	金	◆	シンガポールチキンライス ラクサ風スープ アーモンドサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ さつまあげ いか みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし ココナッツミルク ながねぎ キャベツ にんじん コーン レモン	こめ あぶら フォー(こめこのひらうちめん) ごまあぶら さとう でんぶん アーモンド	769	35.1	7食事に ごみ入れよう	
22	月	○	ご飯 キムチスープ 肉団子の春雨揚げ みかんゼリー	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ ぶたにく	にんにくしょうが えのきたけ はくさいキムチ ながねぎ いら たまねぎ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ はるさめ みかんゼリー	781	26.8	19日(金) 食育の日 シンガポールチキンライスは 鶏肉をお米の上のせて炊 いて作ります。給食では鶏 ガラスープを使って作りま す。鶏肉をご飯のせて食 べてみてください。ラクサ風 スープはココナッツミルクと カレー風味が特徴です。 全国学校給食週間 24日～30日は全国学校 給食週間にちなんで給食 です。 ○24日(水)、25日(木)	
23	火	○	ご飯 じゃが芋のうま煮 ししゃもの青のり焼き(2本) きゅうりともしやの塩昆布和え	だいずいんりょう ぶたにく だいず さつまあげ かふんとししゃも あおのり しおこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	747	31.3	7食事に ごみ入れよう	
24	水	◆	米粉スライスパン 手作りいちごジャム カリフラワー入りトマトシチュー 鱈の竜田揚げ ぼんかん	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ くら	いちご レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト カリフラワー しょうが ぼんかん	こめ パン さとう じゃがいも でんぶん あぶら	790	29.4		
25	木	○	ご飯 しらたま汁 銀鮭の塩焼き 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 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 さつまいも しらたまもち	810	33.5		
26	金	○	ご飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 おろしハンバーグ ごま和え	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	たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん もやし こまつな	こめ コーンフレーク あぶら さとう でんぶん ごま	756	31.5	全国学校給食週間 24日～30日は全国学校 給食週間にちなんで給食 です。 ○24日(水)、25日(木)	
29	月	○	ツナピラフ 小松菜とほたてのシチュー ミックスフルーツ	まぐろフレーク だいずいんりょう レンズまめ はたて とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース カリフラワー こまつな りんご もも ようなし レモン	こめ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こめこ さとう	752	28.0	昔の給食 ○26日(金)、30日(火) 現代の人気の給食 ○29日(月) 地場産食材を使用した給食	
30	火	○	カレーライス チキンカツ わかめサラダ	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう とりにく わかめ	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	864	28.4		
31	水	○	あんかけ焼きそば ベーコンポテト ぼんかん	ぶたにく いか だいずいんりょう ベーコン	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 パセリ ぼんかん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごまあぶら でんぶん とうにゅうクリームゆ じゃがいも しよくぶつせいシュレツド	753	30.4		
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。

: 大皿を出す料理です。

○給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

○豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。

◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

○1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(水)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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351



～西多摩保健所からのお知らせ～
ノロウイルスに気をつけましょう



ノロウイルスによる感染症や食中毒は激しい下痢やおう吐などの症状を伴い、子どもや高齢者では重症化するケースが報告されています。家庭でもきちんと予防しましょう!!

★対策1 : きちんとせっけんで手洗い!!

- 家に帰ったとき
- 料理をする前(ノロウイルスは人から人へ簡単にうつります。下痢や嘔吐などの症状がある時は調理を控えましょう)
- 食事の前
- トイレに行った後
- ※手洗いは2度洗いが効果的!!

★対策2 : しっかり退治!!

- 二枚貝等は85～90℃90秒以上の加熱でウイルスをやっつける(食べ物)
- 生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄する
- 塩素系の消毒薬でやっつける(食器や調理台)

☆おう吐物の処理方法☆

- 使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用する
- 塩素系の消毒薬を0.1%に薄め、新聞紙などに染み込ませて、周囲を含めてふき取る
- ふき取った後は部屋の換気を十分に行う
- 使った手袋や新聞紙はビニール袋にいれ、固くむすんで捨てる
- 処理した後は念入りに手洗いうがいをする

お問合わせは西多摩保健所 食品衛生第一担当まで ☎0428-22-6141