



		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
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	はし	おかず	エネルギーのもと になるしょくひん	からだをつくるもと になるしょくひん	からだのちようしを ととのえるもと になるしょくひん			
12	火	うじきんとき むしパン	○	は	こんさいうどん ささかまのいそべあげ じゃここんぶサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	うじきんときむしパン あ ぶら こむぎこめこご まあぶら	ぎゅうにゅうとりもも あ ぶらあげ ささかまぼ こ あおのり こんぶ ちりめ ん	ねぎ ごほうにんじん だい こん キャベツ こまつな	26.7 612		あけましておめでとございます！ いよいよ新年のスタートです。今年も がんばって皆さんに給食をお届けします のでよろしく お願いします。
		お正月(しょうがつ)									
13	水	こもりわかめごはん	○	は	とりにくとこまつなのおぞうに きんめだいのしおやき にしめ	こめ あぶらしろごま も ち さといも さとう	わかめ ぎゅうにゅうとり りもも ちらしかまぼこき んめだい さつまあげ	ねぎ こまつなしょうが ごほう こんやくれんこん にんじん ほししいたけ	26.6 573		
14	木	とうにゅうパン (マーマレード)	○	ス フ	ワンドンスープ かにいりわふうカップオムレツ くらまめサラダ (ソイドレッシング)	とうにゅうパン あぶら ワンドンのかわ ごまあ ぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたもも た まご ずわいがに クリー ム くらまめ	しょうが にんじん たけの こ ねぎ なら えのきたけ えだまめ キャベツ マー マレード	29.4 604	カップオムレツの カップはしかくいフ ライヤーに、たべの こはしょっかんに もどしましょう。	13日(水) お正月のこんだて おぞうにとは、お餅の入った 汁のことで。神様にお供えしたお餅を おぞうに入れて、一年の無事を祈りな がらいただきます。 きんめだいはきれいな赤色をした、お 祝いのときによく食べられる魚です。 にしめは、お正月に食べる「おせち料 理」に入っている煮物です。入っている 食材にはそれぞれ願いが 込められています。
		春(はる)の七草(ななくさ)									
15	金	なめし	○	は	ななくさじる とりにくのてりやき くりきんとん	こめ あぶらしろごま さ とう さつまいも くり	ぎゅうにゅう とりもも	にんじん だいこん かぶ こ まつな しょうが	24.7 584		
		大寒(だいかん)									
18	月	ごはん	○	は	さけかすいりんとんじる ぶりのてりやき はくさいとこまつなのおひたし (いとけずりぶし) (パックしょうゆ)	こめ あぶら さけかす さ とう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたばら あぶらあげ にほし あか みそ しるみそ ぶり か つおぶし	にんじん ごほう だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが こまつな はくさい	29.3 651		
19	火	むしパン プレーン	○	は	わふうラーメン ごぼうスティック いかのちゅうかいため	むしパン あぶら こめこ でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた なると あおのり いか	ほうれんそう ねぎ しょう が ごほうピーマン もやし たけのこ きくらげ	20 527		
20	水	カレーライス	○	ス フ	れんこんとえだまめのサラダ (ごまドレッシング) ようなし缶(かん)	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	ぶたもも ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご れ んこん キャベツ えだまめ ようなし	18.4 682		15日(金) 春の七草のこんだて お正月のごちそうで胃が疲れてきた ころ、七草がゆを食べる風習がありま す。七草とは、せり・なずな・ごぎょう・ はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・ すずしろ(だいこん)のことで、七草がゆに ちなみ、菜飯と七草汁を出します。
21	木	ミルクパン	○	ス フ	ポトフ えびフライ (パックスソース) フルーツしらたま	ミルクパン あぶら じゃ がいも こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン え び	セロリー にんにく たまね ぎ にんじん かぶ キャベ ツ みかん(缶) ももパイ ナップル	25.6 627		
22	金	こもりごはん	○	は	トクもちのキムチスープ ブルコギ ぼんかん	こめ あぶら ごまあぶら トクもち さとう	ぎゅうにゅう ぶたもも た まご ぎゅうもも	にんにくにんじん だいこん ねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい しょうが たまねぎ も やし あかピーマン なら ぼん かん	24.9 612	ぼんかんのたべ のこはしかくい フライヤーにもど しましょう。	
		学校給食週間(がっこうきゅうしょくしゅうかん)									
25	月	のざわなごはん (やきのり)	○	は	やさいとどうふのみそしる ぎんざけのしおやき みかん	こめ あぶら しろごま	ぎゅうにゅう どうふ にほ し あかみそ しるみそ ぎ んざけ やきのり	のざわな たまねぎ にんじ ん だいこん はくさい ほう れんそう みかん	27.3 562	やきのりでごはん とぎんざけをまいてた べましょう。 みかんのたべのこ しはしかくいフライ ヤーにもどしましょ う。	18日(月) 大寒のこんだて いちねんもつとむじき 一年で最も寒い時期です。 からだをあたため、こころを あたため、からだを温める効果のある酒かすが入っ た豚汁を飲んで、温まって ください。
26	火	クロワッサン	りんご ジュース	ス フ	ほうれんそうのクリームスープパゲティ とりにくのカレーやき カリフラワーサラダ (たまねぎドレッシング)	クロワッサン スパゲティ あぶら オリーブあぶら ドレッシング	ベーコン ぎゅうにゅうク リーム とりもも	にんにく たまねぎ にんじ ん ぶなしめじ ほうれんそ う カリフラワー キャベツ りんごジュース	22.8 695		

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ぎ い り ょ う			たんぱくしつ (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て	
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	はし	おかず	エネルギーのもと になるしょくひん	からだをつくるもと になるしょくひん				からだのちようしを ととのえるもと になるしょくひん
山形県(やまがたけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
27	水	ごはん	○	は	いもに たらのみぞれあん ぼんかん	こめ あぶら さといも さ とうこむぎこ	ぎゅうにゅう やきとうふ ぎゅうもも まだら	ごぼう こんにやく ました けはくさい ねぎ だいこん ぼんかん	30.2 677	ぼんかんのたべ のこはしかくい フライヤーにもど しましょう。	27日(水) 山形県の郷土料理 いもに さといも ねぎ だいこん などの具材を 煮込んだ汁のことで、山形県では、 なにか いもに つく た いもに 仲間たちと芋煮を作って食べる「芋煮 かい」というものがあるほど人気がありま す。江戸時代に船頭(船の船長)たち が、退屈しのぎに作りはじめた料理が もと元になっているといわれています。
28	木	はいがまるパン	○	ス フ	ABCミネストローネ まぐろのオーロラソース キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	はいがまるパン あぶら マカロニ こむぎこ さとう でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン き はだまぐる	にんにく かぶ にんじん た まねぎ セロリー パセリト マトしょうが キャベツ	27.5 616	パンにまぐろとや さいをはさんでた べましょう。	
29	金	ごはん (のりつくだに)	○	は	かきたまじる いかのてっぴんやき うのはないため	こめ あぶら でんぷん さ とう	ぎゅうにゅう たまご な るといか おから とりむ ね あぶらあげ のり	ねぎ ほうれんそう にんじ ん	29.8 559		
※しょっきの「は」「はし」「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※27年度1月分の引き落としは、2月1日(月)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 613 キロカロリー	たんぱくしつ 25.9 グラム	お知らせ 福生市のホームページにアクセスして「福生市教育 委員会—学校給食」を開くと、「簡単レシピ」等、学校 給食の様々な情報をご覧いただけます。		

知っていますか？おせち料理の意味

おせちは、漢字では「御節」と書き、もともとは暦の上での節句のことを指すことばでした。その節句に作られる料理のことを「おせち料理」と呼び、現在では特に一番目の節句である元旦に作られる料理のことを指すようになりなりました。おせち料理に入っている料理や食材には、いろいろな意味が込められています。

- 
えび: 長生きできますように。
(腰の曲がったえびの姿を長寿の老人に見立てたことから。)
- 
さといも: 子室に恵まれますように。
(里芋には小芋がたくさん付くことから。)
- 
栗きんとん: 豊かに暮らせますように。
(栗きんとんの色を黄金にみたくて財産を表したことから。)
- 
黒豆: まじめに働けますように。
(「まめ」を「ま(じ)め」という言葉にかけて。)
- 
れんこん: 先を見通せる年になりますように。
(れんこんには穴がたくさん開いていることから。)
- 
昆布: 喜ぶことの多い年になりますように。
(「こんぶ」を「よろこぶ」という言葉にかけて。)





1月24日～30日は
学校給食週間です。



日本における学校給食は、今から120年以上も前の1889年(明治22年)に、山形県鶴岡市にある忠愛小学校で始まったといわれています。当時、家が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために出した食事が給食の始まりであるといわれています。その後、給食は各地に広がっていきましたが、戦争の為に一時中断されました。戦後、食糧不足により子どもたちの栄養不足が問題となり、昭和22年1月より給食を再開することとなりました。これを受け、まず試験的に12月24日、三都県(東京都、神奈川県、千葉県)で給食が実施されました。それ以来、この日を学校給食感謝の日と定めていましたが、昭和25年より新たに冬休みと重ならない1月24日から30日までの一週間を「学校給食週間」と決めました。

【給食が始まった当時の献立】





おにぎり や つけもの
 ざ 漬物
 かな 魚

★25日の献立は、当時の献立をイメージしています。

