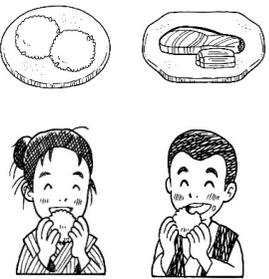


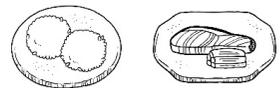


# 1月分予定献立表



こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たん白質 (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	しよつ きぐ	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のえる もとになるしょくひん
9	金	お正月(しょうがつ) こもり くろまめいり まぜごはん		○	は	とりにくとこまつなのぞうに さわらのてりやき にしめ	こめ あぶら さとうもち で んぶん さといも	あぶらあげくろまめ ぎゅう にゅう とりむね ちらしか まぼこ さわら とりもも さ つまあげ	にんじん ねぎ こまつな しょうが ごぼう こんにやく れんこん ほしいたけ	30.1 611	あ 明けましておめでとございます。 ほんねん 本年もよろしく ねが お願いいたします。 
13	火	スパゲティ ミートソース	○	スフ	さけのやきマリネ アーモンドサラダ (ソイドレッシング) プリン	スパゲティ バター さとう こむぎこ あぶら オリーブ あぶら アーモンド ドレッ シング プリン	ぶたもも チーズ ぎゅう にゅう さけ	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ コーン	30.5 676	パンはつきま せん。 プリンにはス プーンがつきま す。	9(金) お正月料理 「黒豆ごはん」の黒豆には、「まめで健康 に暮らせませすように」という願いを込めま す。「雑煮」は、関東風のお雑煮を給食風 にアレンジしました。 「煮しめ」には、 れんこんなどの 縁起のよい 食材が入っています。 
14	水	春(はる)の七草(ななくさ) なめし		○	は	ななくさじる さばのこうみやき ごぼうとれんこんのサラダ (ごまドレッシング)	こめ あぶら しろごま さと う ドレッシング	ぎゅうにゅう さば	にんじん だいこん かぶ こ まつな しょうが ごぼう コーン れんこん	23.8 567	
15	木	ブリオッシュ	○	スフ	スコッチブロス ポテトミートグラタン はくとう缶(かん)	ブリオッシュ オリーブあぶ ら おおむぎ あぶら じゃが いも	ぎゅうにゅう とりむね ベー コン ぶたもも チーズ	にんにく にんじん たまね ぎ セロリー マッシュルー ム トマト もも	25 643		
16	金	ぶたのしょうがやき まぜごはん	○	は	やさいのみそしる ポテトサラダ (マヨネーズ) みかん	こめ あぶら さとう しろご ま じゃがいも マヨネーズ	ぶたもも ぎゅうにゅう わ かめ しろみそ あかみそ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン きゅうり みかん	22.9 591	14(水) 春の七草 「七草」には、野に咲く若菜から新しい生 命力を取り入れる意味があると同時に、 冬場に不足しがちな青菜を補い、正月の ごちそう疲れの胃を休める効果もありま す。七草にちなんだ献立として、「菜飯」と 「七草汁」を出します。 	
19	月	大寒(だいかん) きびおこわ		○	は	さけかすいり とんじる ぶりのおろしだれがけ はくさいとこまつなのりあえ (わふうドレッシング)(きざみのり)	こめ もちごめ きび あぶら さけかす こむぎこ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたばら あ ぶらあげ あかみそ しろ みそ ぶりのり	にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ こねぎ はくさい こまつな	30.1 716	
20	火	もやしラーメン	○	は	キャンディポテト こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング) かたぬきチーズ	あぶら さつまいも バター さとう しろごま ドレッシ ング	やきぶた なたとぎゅう にゅう チーズ	もやし ほうれんそう ねぎ しょうが だいこん キャベ ツ	17.8 527	パンはつき ません。	
21	水	カレーライス	○	スフ	じゃここんぶサラダ (ノンオイルしそドレッシング) ぼんかん	こめ あぶら じゃがいも ご まあぶら	ぶたかた ぎゅうにゅう こ んぶ ちりめん	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャベツ こまつな ぼんか ん	19.8 655		
22	木	にんじん しょくパン	○	スフ	トマトとたまごのスープ めかじきのこうそうパンこやき フルーツしらたま	しょくパン あぶら でんぶ ん パンこ オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たま ごめかじき チーズ	にんじん たまねぎ こまつ な トマト ぶなしめじ にん にく みかん もも パイナッ プル	28.3 636	19(月) 大寒 1年間で最も寒い時期になります。酒か すには、体を温める効果があると言われま す。また、このころに出回るぶりは、「寒ぶ り」と呼ばれ、特別に美味しいとされます。	
23	金	大阪府(おおさかふ)の郷土料理(きょうどりょうり) えだまめと ひじきの まぜごはん		○	は	せんばじる ぶたにくとさといものいために ぼんかん	こめ あぶら さとう さとい も	あぶらあげ ひじき ぎゅう にゅう さば ぶたもも	にんじん えだまめ しょう が だいこん ねぎ こんに やく ぼんかん	23.6 576	

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゆう にゆう	しよっ きぐ	おかず	エネルギーのもとに なるしよくひん	からだをつくるもとに なるしよくひん	からだのちようしをととのえる もとになるしよくひん			
26	月	学校給食週間(がっこうきゆうしよくしゆうかん) てまき しおごはん (カットのり)	○	は	ふっさやさいのみそしる ぎんざけのしおやき きんびらごぼうのざわな	こめ あぶら さとう しろご ま	やきのり ぎゆうにゆう あ ぶらあげ しろみそ あか みそ ぎんざけ	はくさい だいこん にんじ ん ねぎ れんこん ごぼう こんにやくのざわな	28.2 617	ごはんとき けに、のり をまいた べましよう	26日(月)学校給食週間 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市 の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に 行われたのが始まりです。この時の献立 は、「おにぎり」「塩鮭」「菜の漬物」だったそ うです。毎日美味しい給食が食べられるこ とに感謝しましょう。 学校給食週間にちなんで、福生市や東 京都でとれた地場産物をたくさん使用する 予定です。
27	火	くろざとう むしパン	○	は	ほうとう とりてん はくさいとくわかめのおひたし (ノンオイルかんきつドレッシング)	むしパン ほうとう あぶら こむぎこめこ	ぎゆうにゆう ぶたばら あ ぶらあげ しろみそ とりも も くわかめ	ねぎ ごぼう にんじん だい こん ぶなしめじ かぼちゃ はくさい もやし	26.6 632		
28	水	ちゆうか ごはん	○	は	ちゆうかコーンスープ いかのチリソース ぼんかん	こめ あぶら ごまあぶら だ んぶん こめこさとう	やきぶた ぎゆうにゆう た まごい	しいたけ たけのこ にんじん グリーンピース チンゲンサイ コーン ねぎ しょうが たまね ぎ にんにく ぼんかん	24.3 620		
29	木	せわり コッペパン	○	ス フ	ふゆやさいのクリームに ウインナーのケチャップソース ゆでせんキャベツ (マヨネーズ)	コッペパン あぶら こむぎ こ パター でんぶん マヨ ネーズ	ぎゆうにゆう とりむね うず らたまご ウインナー	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム キャベツ	24.4 648	パンに、ウイ ナーとやさいを はさんでたべ ましよう。	
30	金	ごはん	○	ス フ	マーボー豆腐 チンゲンサイサラダ (パンパンジードレッシング) りんご	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら でんぶん しろごま ドレッシング	ぎゆうにゆう とうふ ぶたも も あかみそ	しょうが にんにく ねぎ た けのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ りんご	27.1 612		
※しよっきぐの「は」は「はし」、「ス フ」は「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※27年1月分の給食費の引き落としは、2月2日(月)です。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 622 キロカロリー	たんぱくしつ 25.5 グラム			



19日(月)「酒かす入り豚汁」について  
10月5日、東京ガスStudio+GINZAで開催された「第8回ウイズガス全国親子クッキングコンテスト—炎の調理で五感を研ぎ澄ます—東京大会」において、第六小学校の石井涼音さんと保護者の真紀さん親子の料理が第1位になりました。その後、1月30日の関東中央地区決勝大会でも見事に勝利をおさめ、1月25日の全国大会に出場となります。  
受賞料理の中の「ほんのり甘い酒粕入り豚汁」のレシピを御提供いただきましたので、給食で福生市内の児童のみなさんに食べてもらいます。  
当日の給食に使用する酒粕は、第二、第三、第七小学校は石川酒造さん、第一、第四、第五、第六小学校は田村酒造さんのものを使用します。  
みなさんお楽しみに！！



23日(金) 大阪府の郷土料理  
江戸時代「天下の台所」と言われた大阪には、全国各地の美味しいものが集まったそうです。  
「船場汁」は、商人の町である「船場」で生まれた料理です。本来なら捨てるはずだった塩さばのアラを大根と一緒に煮た料理です。商人の「捨てるのはもったいない」という精神から生まれた料理と言えます。給食では、鯖の角切りを一度ゆで、大根などの野菜と一緒にだし汁で煮込みます。



15日(木) プリオッシュ  
バター・卵・砂糖をたっぷり配合し、生地を時間をかけて発酵させて作るふっくらとしたパンです。  
フランスのお坊さんの頭のような丸い形が特徴です。



15日(木) スコッチブロス  
イギリスのスコットランドの料理です。肉や野菜と大麦をスープと一緒に煮込みます。

