



1月分予定献立表 (小学校・食物アレルギー対応給食)

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		
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん				おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん
正月(しょうがつ)											
11	木	くろまめ まぜごはん			とりにくとこまつなのぞうに ぶりのしおやき にしめ	くろまめ あぶらあげ だいずいんりょうとりにく ちらしかまぼこ ぶりさつまあげ	こめ あぶら さとう しらたまもち さともいも	にんじん こまつな ねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん ほししいたけ	28.1 629		1月の こんだてめいりょう 「体を温める献立」 「年始らしい献立」
春(はる)の七草(ななくさ)											
12	金	ななくさごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる とりのからあげにんにくふうみ うのはないため	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ とりにく おから	こめ あぶら でんぶ ん さとう	あおな だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにくにんじん	30.8 671		12日(金) 春の七草 「七草粥」です。7 日の朝、「春の七草」をゆがいて刻ん
15	月	ごはん			すましじる さばのごまみそだれ おひたし	だいずいんりょう かつおぶし とうふ とりにく わかめ さば あかみそ あぶらあげ	こめ あぶら でんぶ ん ごま さとう	ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん もやし	31.1 605		だもの、おかゆに入れて食べま す。この風習には、七草粥を食べ て、お正月のごちそうで疲れた胃腸
16	火	ぶたにくと ごぼうのごはん			さつまじる からしあえ みかん	ぶたにくとりにく だいずいんりょう とうふ あかみそ しろみそ	こめ あぶら ごまあぶ ら さとう さつまいも	しょうが ごぼう ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし みかん	25.1 622		を休めるという意味があります。給食 では、七草の入ったご飯を出します。
17	水	こめこメープル かぼちゃパン			ホワイトシチュー ダイスサラダ ぼんかん	だいずいんりょう とりにく	こめこメープルかぼちゃ パン あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ぼんかん	15.7 556		
18	木	ごはん			とうふとおおのみそしる さんまのしおやき にくじゃが	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき	27.6 688		
熊本県(くまもとけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
19	金	たかなごはん			つぼんじる あつあげのそぼろあんかけ じゃこだいこんサラダ	だいずいんりょう とりにく やきとうふ なまあげ なまあげ ぶたにく ちりめん	こめ あぶら ごまあぶ ら さともいも さとう でんぶ	たかなづけ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが みずな	31.5 650		19日(金) 熊本県の郷土料理 「つぼん汁」は、熊本県人吉球磨地 方の郷土料理です。人吉球磨地方
22	月	ごはん			かぶとわかめのみそしる とりにくのねぎしおやき さともいものにもかのもの	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ とりにく するめいか	こめ あぶら さともい も さとう	かぶ こまつな ねぎ にんにくにんじん だいこん しょうが	27.6 557		では、おくんち祭りやお祝い事があ ると、会席 膳を食べる習慣があり、 そのときにでてる汁物のひとつで す。会席膳では、浅いお椀と深いお
23	火	ごはん			しせんふうマーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ ピーチゼリー	だいずいんりょう ぶたにく とうふ テンメンジャン あかみそ はっちょうみそ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶ ら はるさめ	にんにくしょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ ももゼリー	27.6 656		「つぼ」と呼びます。そのつぼに汁を 入れることから「つぼの汁」と呼ばれ るようになり、それが「つぼん汁」にな りました。
全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)											
24	水	こめこ むしパン			ちゃんこうどん ささかまほこ あおのり くきわかめ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり くきわかめ	こめこパン あぶら こめこめん こめこ	ごぼうにんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ もやし	22.4 578		

		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)	びごう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
25	木	ごはん (やきのり)			ふゆやさいのみそしる ぎんざけのしおやき きんぴらごぼう たくあんづけ	だいにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにやく ごぼう れんこん たくあん	28.3 630	か すい にち か 24日(水)から30日(火)まで ～ 全国学校給食週間 ～ にほん さいしよ がっこうきゅうしょく 日本で最初の学校給食は、1889 ねん やまがたけんしやうがっこう まず 年、山形県の小学校で、貧しくてお べんとう も こども 弁当を持ってこれない子供たち に、お坊さんが昼ご飯を食べさせた
26	金	チキンピラフ			コーンポタージュ キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	とりにく だいにいりりょう ベーコン	こめ あぶら とうにゆう	にんじん ピーマン たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー みかん	21.4 680	こがはまりといわれています。その こ せんご しよくいなんだいでい かいがい 後、戦後の食糧難の時代に、海外か ら の 援助物資を利用し、1946年12 がつ か がっこうきゅうしょく はし 月24日、学校給食 が始まりまし た。当時の文部省は、学校給食 が はじ がつ か がっこうきゅうしょく 始まった12月24日を「学校給食 きねんび へいじよう じゆぎよう 記念日」としましたが、平常は、授業 が 行われないので、1か月繰り下 げ、毎年1月24日から30日を全国 がっこうきゅうしょくきゅうかん 学校給食 週間としました。 にち きゅうしょく にほんはつ きゅうしょく 25日の給食では、日本初の給食 「おにぎり、焼き魚、漬物」にちなんだ こ ん だ て いち にち おく にち 献立に、1日遅れですが31日には、 ふっさしない こうじようづく 福生市内のハム工場で作られたハ ムをとりにれた献立を入れました。
29	月	ごはん			ちゅうかふうスープ ホイコウロウ ぼんかん	だいにいりりょう とりにく とうふ わかめ ぶたにく あかみそ テンメンジャン	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ぼんかん	32.5 616	
30	火	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) カリフラワーのサラダ いよかん	ぎゅうもも だいにいりりょう	こめ あぶら	にんにくたまねぎ にんじん トマト カリフラワー キャベツ いよかん	16.9 626	
31	水	こめこまるパン			やさいとベーコンのスープ ハムカツ ゆでせんキャベツ	だいにいりりょう ペー コン ハム	こめこパン あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ ノンエッグマヨネーズ	にんにくたまねぎ にんじん コーン キャベツ	20.9 606	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度1月分の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お 願ひします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 625 キロカロリー	たんぱく質 25.8 グラム		

かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3** 外で元気に遊び体力をつける
- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5** 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミン・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。





1 月 分 予 定 献 立 表 (中学校・食物アレルギー対応給食)

日	曜日	献立名	献立名			主 な 食 材 料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
			主食 つけるもの	の もの	しよ ぎ	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品			
正月											
11	木	黒豆混ぜご飯			鶏肉と小松菜の雑煮 ぶりの塩焼き 煮しめ	くろまめ あぶらあげ だいずいんりょうとりにく ちらしかまぼこ ぶりさつまあげ	こめ あぶら さとう しらたまもち さとも	にんじん こまつな ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく れんこん ほししいたけ	38.1 817		1月献立目標 「体を温める献立」 「年始らしい献立」
春の七草											
12	金	七草ご飯			大根と油揚げの味噌汁 鶏のから揚げにんにく風味 卵の花炒め	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ とりにく おから	こめ あぶら でんぶん さとう	あおな だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん	36.8 797		12日(金) 春の七草 1月7日は「七草の節句」です。 7日の朝、「春の七草」をゆがいて 刻んだものを、おかゆに入れて 食べます。この風習には、七 草粥を食べて、お正月のごちそう で疲れた胃腸を休めるという意 味があります。給食では、七草の 入ったご飯を出します。
15	月	ご飯			すまし汁 鯖のごまみそだれ お浸し	だいずいんりょう かつおぶし とうふ とりにく わかめ さば あかみそ あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん もやし	39.8 755		
16	火	豚肉とごぼうのご飯			さつまじる 辛子和え みかん	ぶたにく とりにく だいずいんりょう とうふ あかみそ しろみそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	しょうが ごぼう ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし みかん	30.4 751		
17	水	米粉メープル かぼちゃパン			ホワイトシチュー ダイスサラダ ぼんかん	だいずいんりょう とりにく	こめ コメープルかぼちゃ パン あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ぼんかん	15.7 439		
18	木	ご飯			豆腐と青菜の味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき	35.2 870		
熊本県の郷土料理											
19	金	高菜ご飯			つぼん汁 厚揚げのそぼろあんかけ じゃこ大根サラダ	だいずいんりょう とりにく やきとうふ なまあげ なまあげ ぶたにく ちりめん	こめ あぶら ごまあぶら さとも さとう でんぶん	たかなづけ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが みずな	39.1 801		19日(金) 熊本県の郷土料理 「つぼん汁」は、熊本県人吉球 磨地方の郷土料理です。人吉球 磨地方では、おくんち祭りやお祝 い事があると、会席膳を食べる 習慣があり、そのときにでてる 汁物のひとつです。会席膳では、 浅いお椀と深いお椀を使いま すが、深いお椀のことを「つぼ」と呼 びます。そのつぼに汁を入れる ことから「つぼの汁」と呼ばれる ようになり、それが「つぼん汁」に なりました。
22	月	ご飯			かぶとわかめの味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 里芋といかの煮物	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ とりにく するめいか	こめ あぶら さとも さとう	かぶ こまつな ねぎ にんにく にんじん だいこん しょうが	35.3 691		
23	火	ご飯			四川風マーボー豆腐 春雨の中華サラダ ピーチゼリー	だいずいんりょう ぶたに く テンメンジャン あかみそ はつちようみそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ ももゼリー	33.3 798		
全国学校給食週間ご飯											
24	水	米粉蒸しパン			ちゃんこうどん 笹かまの磯辺揚げ キャベツとくわかめのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり くわかめ	こめ 蒸しパン あぶら こめ 蒸しパン 蒸しパン	ごぼう にんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ もやし	22.7 497		

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	のみ もの	しよ きぐ	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品			
25	木	ご飯 (焼き海苔)			冬野菜の味噌汁 銀鮭の塩焼き 金平ごぼう たくあん漬け	だいたいんりょう あぶらあげしろみそ あかみそぎんざけ のり	こめ あぶら さといも さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん たくあん	33.5 758	24日(水)から30日(火)まで ～ 全国学校給食週間 ～ 日本で最初の学校給食は、1889年、山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちに、お坊さんが昼ご飯を食べさせたことが始まりと言われています。その後、戦後の食糧難の時代に、海外からの援助物資を利用し、1946年12月24日、学校給食が始まりました。当時の文部省は、学校給食が始まった12月24日を「学校給食記念日」としましたが、平常は授業が行われないので、1か月繰り下げ、毎年1月24日から30日を全国学校給食週間としました。25日の給食では、日本初の給食「おにぎり、焼き魚、漬物」にちなんだ献立に、1日遅れですが31日には、福生市内のハム工場で作られたハムをとり入れた献立を入れました。
26	金	チキンピラフ			コーンポタージュ キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	とりにく だいたいんりょう ベーコン	こめ あぶら とうにゅう	にんじん ビーマン たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー みかん	25.5 825	
29	月	ご飯			中華風スープ 回鍋肉 ぼんかん	だいたいんりょう とりにく とうふ わかめ ぶたにく あかみそ テンメンジャン	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ビーマン ぼんかん	39.7 741	
30	火	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) カリフラワーのサラダ いよかん	ぎゅうもも だいたいんりょう	こめ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト カリフラワー キャベツ いよかん	19.7 755	
31	水	米粉丸パン (アレルギー)			野菜とベーコンのスープ ハムカツ ゆで千キャベツ	だいたいんりょう ベー コン ハム	こめこパン あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ	27.4 799	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度1月分の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お願いします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 740 キロカロリー	たんぱく質 31.5 グラム			

かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3** 外で元気に遊び体力をつける
- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!
- 5** 人混みをさけるようにする

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。
肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。
ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。
にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

