

# 学校給食予定献立表

令和元年度1月

日	曜	牛乳	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	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える			
9	木	○	ご飯 七草汁 サーモンの塩麹焼き 煮しめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ サーモントラウト あげボール	こめ あぶら さとう さいも	だいこん かぶ せり はこべ など な ほとけのざ ごぎょう こんにやく ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ	783	32.0	<b>9日七草の日(7日)</b> 7日の朝に七草がゆを 食べて、その年の無病 息災を願います。給食 では七草汁を 作ります。 
10	金	○	わかめご飯 さつまい 鯖のね塩焼き おしるこ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さわら あずき	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら しらたまもち	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな にんにく ながねぎ	823	33.6	
14	火	○	ご飯 豆腐と卵のスープ いかのかりんとうがらめ 肉じゃが	ぎゅうにゅう とうふ たまご いか ぶたにく	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが こまつな ながねぎ にんじん しらたき	836	33.7	
15	水	コ	バンズパン★ じゃがいもとコーンのミルクスープ ハンバーゲイタリアンソース キャベツとにんじんのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	まるパン じゃがいも パンこ オリーブあぶら でんぷん さとう ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう トマト キャベツ	833	34.6	<b>10日 鏡開き(11日)</b> 正月にお供えをしてい た鏡餅を木づちなどで 割って食べます。給食 では白玉もちを入れた おしるこを作ります。 
16	木	○	親子丼 ほうれん草とえのきのり (刻みのり) ネーブルオレンジ★	とりにく たまご ぎゅうにゅう のり	こめ あぶら さとう でんぷん ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ネーブルオレンジ	828	35.2	
17	金	○	ご飯 災害備蓄用みそ汁 ホキのごまだれがけ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ ホキ さつまいも だいず	こめ あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	800	31.7	
20	月	○	カレーピラフ 野菜スープ ペリペリチキン フルーツヨーグルト	だいず ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	こめ バター あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ レモン しょうが にんにく パイナップル もも みかん	747	30.6	<b>17日 阪神淡路大震災 が起きた日</b> 25年前の震災の教訓 を忘れないよう、防災 食育センターで備蓄さ れている災害用みそ汁 を使います。 
21	火	○	さつまいもご飯 豆腐のすまし汁 焼きししゃも(2本) 鶏肉とキャベツの味噌炒め	ぎゅうにゅう とうふ なた からふとししゃも とりにく みそ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ	701	33.4	
22	水	○	あんかけ麺 ツナサラダ ぶどうゼリー★	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう まぐろフレーク	むしちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	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 キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー	751	28.9	
23	木	○	ご飯 担々風スープ 酢豚 ぼんかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま でんぷん さとう	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ ピーマン ぼんかん	873	30.6	<b>24日 給食週間開始</b> 戦後、給食が再開され たことを記念して、様々 なイベントが行われま す。福生市では大阪府 の郷土料理として「か やくご飯」と、市内酒造 の酒かすを使った「粕 汁」を作ります。 
24	金	○	かやくご飯 粕汁 鯖の香味焼き わかめときゅうりの酢の物	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さば わかめ	こめ あぶら さとう さけかす	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ	842	32.0	
27	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 めぼろの照り焼き ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ めぼろ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	760	30.6	
28	火	○	ご飯 豆腐の中華煮 キャベツと海藻のサラダ いよかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずら たまご とうふ えび かいそうミックス	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ いよかん	794	33.8	
29	水	○	明日葉パン★ 小松菜入りクリームスープ 鮭の香草パン粉焼き ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ さけ チーズ	あしたばパン こむぎこ バター あぶら オリーブあぶら パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく パセリ きゅうり コーン	874	39.3	
30	木	○	ターメリックライス キーマカレー キャベツとブロッコリーのサラダ ネーブルオレンジ★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ネーブルオレンジ	855	28.4	
31	金	○	ご飯 沢煮椀 鶏肉のから揚げ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ	760	29.1	<b>給食週間の献立</b> <b>27日</b> 一汁二菜の和食 <b>29日</b> 東京の食材 <b>30日</b> 今も昔も人気の カレー
給食回数 16 回				平均栄養量		804	32.3		
※ 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。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

福生市学校給食センター

◎1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(金)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。

(電話) 042-551-8351

★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

### 今月の地場野菜 (使用予定)

- ・さつまいも (福生市)
- ・こまつな (福生市・瑞穂町)
- ・チンゲンサイ (羽村市)
- ・にんじん (福生市)
- ・ほうれん草 (福生市)
- ・長ねぎ (福生市)

### 給食について考えよう



食べ物をつくりみんなの  
ところに届けてくれる人



みんなの健康を考え  
食べることが大好きになっ  
てもらえる献立づくり



毎日おいしく作っ  
てくれる調理員さん



みんなの成長を願う  
大人の人たち

### ～全国学校給食週間～