

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 (あかたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
9	木	○	ごはん ななくさじる サーモンのおこしやき にしめ	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 ほとけのぎ 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	594	24.3	このかななきひのなか <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	○	わかめごはん さつまじる さわらのねぎしおやき おしろこ	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	639	25.6	とわか かみひら にち <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 おしろこを作ります。	
14	火	○	ごはん とうふとたまごのスープ いかのかりんとうがらめ にくじゃが	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	638	25.8	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
15	水	コ	パンズパン★ じゃがいもとコーンのミルクスープ ハンバーグイタリアンソース 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	694	30.2	とわか かみひら にち <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 おしろこを作ります。	
16	木	○	おやこどん ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり) 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	644	27.6	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
17	金	○	ごはん さいかいびちくようみそしる ホキのごまだれがけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ ホキ さつまあげ 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	613	24.4	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
20	月	○	カレーピラフ やさいスープ 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	583	23.6	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
21	火	○	さつまいもごはん とうふのすましじる やきししゃも(2ほん) とりにくとキャベツのみそいため	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	574	28.1	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
22	水	○	あんかけめん 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	604	23.2	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
23	木	○	ごはん たんたんふうスープ すぶた 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	671	24.2	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
24	金	○	かやくごはん かすじる さばのこうみやき わかめときゅうりのすのもの	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	648	24.9	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
27	月	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる めぼろのてりやき ごまあえ	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	583	23.3	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
28	火	○	ごはん とうふのちゅうかに キャベツとかいそうのサラダ 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	616	26.9	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
29	水	○	あしたばパン★ こまつないクリームスープ さけのこうそつパンこやき 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	670	29.6	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
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	660	22.6	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
31	金	○	ごはん さわにわん とりにくのからあげ じゃがいものそばろに	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	596	22.6	しょうが ごぼう にんじん しらたき たまねぎ	
給食回数 16 回							平均栄養量	627	25.4	
※ 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	650	26.8	

◎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。

◎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。

◎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。

★：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)
- ・はくさい(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、食べるの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  
みんなの成長を原動力にする大人の人たち

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351