

日	曜	豆乳	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となる (あかたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
12	火	○	ごはん とりにくとこまつなのそうに ぶりのてりやき かぶのごまあえ	だいちいんりょう とりにく かまぼこ ぶりまぐろフレーク	こめ しらたまもち さといも さとう でんぷん ごま	だいこん こまつな ながねぎ しょうが かぶ かぶは にんじん	664	28.7	12日(火) お正月料理 雑煮:地域や家庭によって 様々な特色があります。汁も 醤油や味噌仕立て、具材も鶏 肉やぶり、里芋、小松菜など いろいろ 色々あります。 七草:7種類(せり、なずな、ご ぎょう、はこべら、ほとけのざ、 すずしろ、すずな)の若葉を入 れたお粥を食べて無病息災を 願います。 今日は雑煮にすずしろ(大根)、 ごまあえにすずな(かぶ)を使っ ています	
13	水	○	こめこスライスパン かぼちゃスープ かつおのトマトソース ひよこまめのサラダ いちごゼリー	だいちいんりょう とうにゅう かつお ひよこまめ	こめこパン オリーブあぶら でんぷん さとう いちごゼリー	たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり	642	24.9		
14	木	○	ごはん ちゅうかコーンスープ とりにくのあまからだれがけ はるさめのちゅうかサラダ	だいちいんりょう ベーコン とりにく	こめ でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ	たまねぎ コーンしょうが こまつな ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ もやし	560	21.3		
15	金	○	ごはん さいかいびちくようみそしる めばるのおろしだれがけ じゃがいものうまに	だいちいんりょう みそ あぶらあげ めばる ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	えのきたけ はくさい キャベツ たまねぎ もやし ほうれんそう ながねぎ だいこん しょうが にんじん えだまめ	647	26.7		
18	月	○	ひじきごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのねぎしおやき おしるこ	とりにく ひじき あぶらあげ だいちいんりょう みそ わかめ さば あずき	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら しらたまもち	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく ながねぎ	697	24.8		
19	火	○	ごはん たらじろ ごまごまチキン おすわい	だいちいんりょう たら とうふ みそ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら こめこ ごま さとう	しょうが ごぼう はくさい ながねぎ だいこん にんじん	605	27.2		
20	水	○	ツナトマトスパゲッティ アーモンドサラダ ネーブルオレンジ	まぐろフレーク だいちいんりょう	げんまいパスタ オリーブあぶら アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン ネーブルオレンジ	613	20.2	15日(金) 阪神淡路大震災 26年前の1月17日の震災の教 訓を忘れないように防災食育	
21	木	○	ごはん はっぼうさい いかのあまずあんかけ フルーツあんにとらふ	だいちいんりょう ぶたにく いか かんてん とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ りんご もも ようなしレモン	678	27.7	センターで備蓄されている災 害用みそ汁を使います。	
22	金	○	ごはん ごまみそとんじる いわしのこうみやき ほうれんそうとはくさいのりあえ	だいちいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ いわし のり	こめ あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう えのきたけ はくさい	596	27.5	19日(火) 富山県の郷土料理 たらじろは日本海側で多く獲れる 鱈汁は白濁やネギなどの野菜 で作る体が温まる味噌汁で す。おすわいは、「お酢和え」 が「お酢合い」→「おすわい」と なまって呼ばれ、お正月やお 祭りなどの祝膳に大根とにん じんで紅白にして色合いの良 いめでたい料理として出されま す。	
25	月	○	ごはん さわにわん とりにくのしおこうじやき じゃがいものごまみそに	だいちいんりょう ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	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 こんにやく えだまめ	579	26.0		
26	火	○	ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのじゃこサラダ ぼんかん	だいちいんりょう ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん こまつな ぼんかん	668	28.4		
27	水	□	こめこまるパン じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ ハニーマスタードチキン こんにやくサラダ	だいちいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめこパン じゃがいも はちみつ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう こんにやく だいこん きゅうり	635	22.0		
28	木	○	ごはん ごじる さわらのごまだれがけ ツナいかいそうサラダ	だいちいんりょう だいち とうふ あぶらあげ みそ さわら かいそうミックス とうにゅう まぐろフレーク	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	しょうが にんじん だいこん こんにやく ながねぎ キャベツ たまねぎ	608	27.5	24日~30日 学校給食週間 日本で最初の給食は1889年に 山形県の小学校で始まりまし た。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1964年12月24日に学校 給食が始まりました。	
29	金	○	カレーピラフ ミネストローネ とりにくのかわりあげ ミックスフルーツ	ぶたにく だいち だいちいんりょう ベーコン レンズまめ とりにく	こめ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ りんご もも ようなし レモン	649	26.5		
給食回数 14 回										
※ 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。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、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、2月1日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

🍳 : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

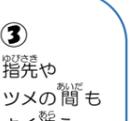
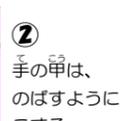
～ 西多摩保健所からのお知らせ ～

手を洗った「つもり」になっていませんか

いよいよ寒い季節になってきました。冷たい水に触るのを敬遠しがちですが、手洗いが十分できていないと食中毒の原因となる細菌やウイルスが残り、食品につけてしまい食中毒が起きる可能性があります。手洗い手順を守って楽しい年末年始をお過ごしください。

手洗い手順

- こんなときに手洗いを！
- ・家に帰ったとき
- ・料理をする前
- ・食事の前
- ・トイレに行ったあと



※ 2度洗いが有効です！

今月の地場野菜 (使用予定)

- ・こまつな
- ・だいこん
- ・キャベツ
- ・ほうれん草
- ・はくさい
- ・長ねぎ

学校給食予定献立表

令和2年度1月

日	曜	豆乳	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とになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える			
12	火	○	ご飯 鶏肉と小松菜の雑煮 ぶりの照り焼き かぶのごま和え	だいたいんりょう とりにく かまぼこ ぶりまぐろフレーク	こめ あぶら しらたまもち さといも さとう でんぷん ごま	だいこん こまつな ながねぎ しょうが かぶ かぶは にんじん	861	37.4	<p>12日(火) お正月料理 雑煮: 地域や家庭によって様々な特色があります。汁も醤油や味噌仕立て、具材も鶏肉やぶり、里芋、小松菜など色々あります。 七草: 7種類(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずしろ、すずな)の若葉を入れたお粥を食べて無病息災を願います。 今日は雑煮にすずしろ(大根)、ごま和えにすずな(かぶ)を使っています。</p>   <p>15日(金) 阪神淡路大震災 26年前の1月17日の震災の教訓を忘れないように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。</p> <p>19日(火) 富山県の郷土料理 鱈汁は日本海側で多く獲れるたらを白菜やネギなどの野菜で作る体が温まる味噌汁です。おすわいは、「お酢和え」となまって呼ばれ、お正月やお祭りなどの祝膳に大根とにんじんで紅白にして色合いの良いめでたい料理として出されます。</p>  <p>24日~30日 学校給食週間 日本で最初の給食は1889年に山形県の小学校で始まりました。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て1964年12月24日に学校給食が始まりました。</p>
13	水	○	米粉スライスパン かぼちゃスープ カツオのトマトソース ひよこ豆のサラダ いちごゼリー	だいたいんりょう とうにゅう かつお ひよこめ	こめこパン オリーブあぶら でんぷん さとう いちごゼリー	たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり	862	33.4	
14	木	○	ご飯 中華コーンスープ 鶏肉の甘辛だれがけ 春雨の中華サラダ	だいたいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ	たまねぎ コーン しょうが こまつな ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ もやし	717	27.6	
15	金	○	ご飯 災害備蓄用みそ汁 めばるのおろしだれがけ じゃが芋のうま煮	だいたいんりょう みそ あぶらあげ めばる ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	えのきたけ はくさい キャベツ たまねぎ もやし ほうれんそう ながねぎ だいこん しょうが にんじん えだまめ	828	34.3	
18	月	○	ひじきご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖のねぎ塩焼き おしるこ	とりにく ひじき あぶらあげ だいたいんりょう みそ わかめ さば あずき	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら しらたまもち	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく ながねぎ	912	32.1	
19	火	○	ご飯 鱈汁 ごまごまチキン おすわい	だいたいんりょう たら とうふ みそ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら こめこ ごま さとう	しょうが ごぼう はくさい ながねぎ だいこん にんじん	774	35.5	
20	水	○	ツナトマトスパゲッティ アーモンドサラダ ネーブルオレンジ	まぐろフレーク だいたいんりょう	げんまいパスタ オリーブあぶら アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン ネーブルオレンジ	774	24.9	
21	木	○	ご飯 八宝菜 いかの甘酢あんかけ フルーツ杏仁豆腐	だいたいんりょう ぶたにく いか かんでん とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ りんご もも ようなし レモン	869	35.9	
22	金	○	ご飯 ごま味噌豚汁 鯛の香味焼き ほうれん草と白菜ののり和え	だいたいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ いわし のり	こめ あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう えのきたけ はくさい	763	35.6	
25	月	○	ご飯 沢煮椀 鶏肉の塩こうじ焼き じゃが芋のごまみそ煮	だいたいんりょう ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	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 こんにゃく えだまめ	738	33.6	
26	火	○	ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根のじゃこサラダ ぼんかん	だいたいんりょう ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん こまつな ぼんかん	845	35.8	
27	水	コ	米粉丸パン じゃが芋とコーンの豆乳スープ ハニーマスタードチキン こんにゃくサラダ	だいたいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめこパン じゃがいも はちみつ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう こんにゃく だいこん きゅうり	859	29.4	
28	木	○	ご飯 呉汁 鯖のごまだれがけ ツナ入り海藻サラダ	だいたいんりょう だいたい とうふ あぶらあげ みそ さわら かいそうミックス とうにゅう まぐろフレーク	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	しょうが にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ キャベツ たまねぎ	784	35.8	
29	金	○	カレーピラフ ミネストローネ 鶏肉の変わり揚げ ミックスフルーツ	ぶたにく だいたい だいたいんりょう ベーコン レンズまめ とりにく	こめ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ ビーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ りんご もも ようなし レモン	767	20.6	
給食回数 14 回									
※ 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。

◎給食内容や食物アレルギー等について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、2月1日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

🍳 : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

～ 西多摩保健所からのお知らせ ～

手を洗った「つもり」になっていませんか

いよいよ寒い季節になってきました。冷たい水に触るのを敬遠しがちですが、手洗いが十分できていないと食中毒の原因となる細菌やウイルスが残り、食品につけてしまい食中毒が起きる可能性があります。手洗い手順を守って楽しい年末年始をお過ごしください。

手洗い手順

- こんなときに手洗いを!
- ・家に帰ったとき
 - ・料理をする前
 - ・食事の前
 - ・トイレに行ったあと

※ 2度洗いが有効です!



① 石けんをつけ、手のひらをよくこする。



② 手の甲は、のばすようにこする。



③ 指先やツメの間もよく洗う。



④ 指の間を挟むように洗う。



⑤ 手のひらで親指を握りねじり洗う。



⑥ 手首も忘れずに洗う。

今月の地場野菜(使用予定)

- ・こまつな
- ・はくさい
- ・だいこん
- ・長ねぎ
- ・キャベツ
- ・ほうれん草