

# 学校給食予定献立表

令和2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				
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	ぎゅうにゅう 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	867	37.3	<p><b>12日(火) お正月料理</b> 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><b>15日(金) 阪神淡路大震災</b> 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><b>19日(火) 富山県の郷土料理</b> 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」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。</p>  <p><b>24日～30日 学校給食週間</b> 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。</p>	
13	水	○	セサミ食パン★ 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★	ぎゅうにゅう なまクリーム かつお チーズ ひよこまめ	セサミパン バター でんぷん オリーブあぶら 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	891	38.8		
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	ぎゅうにゅう ベーコン たまご 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	754	30.0		
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	ぎゅうにゅう みそ わかめ 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 ながねぎ だいこん しょうが にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし	837	34.4		
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 ぎゅうにゅう 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	918	32.0		
19	火	○	ご飯 鱈汁 ごまごまチキン おすわい	ぎゅうにゅう たら とろろ みそ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら こむぎこ 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	779	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 ぎゅうにゅう	スパゲッティ 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	796	29.2		
21	木	○	ご飯 八宝菜 いかの甘酢あんかけ フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび いか	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら あんにんどうふ	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 レモン パイナップル もも みかん	914	40.3		
22	金	○	ご飯 ごま味噌豚汁 鰯の香味焼き ほうれん草と白菜ののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とろろ 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	753	33.6		
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	ぎゅうにゅう 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	744	33.5		
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★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とろろ 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	851	35.7		
27	水	コ	胚芽丸パン★ じゃが芋とコーンのミルクスープ ハニーマスタードチキン こんにやくサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	はいがパン 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	747	35.7		
28	木	○	ご飯 呉汁 鱈のごまだれがけ ツナ入り海藻サラダ	ぎゅうにゅう だいず とろろ あぶらあげ みそ さわら とろろ かいそうミックス 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	802	38.3		
29	金	○	カレーピラフ ミネストローネ カップチーズオムレツ★ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ たまご チーズ ヨーグルト	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト パイナップル もも みかん	814	31.0		
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

《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、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。

(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