

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となる (あかのたべもの)	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ぞうに ぶりのてりやき かぶのごまあえ	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	669	28.6	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 油や味噌汁立て、具材も鶏肉 やぶり、里芋、小松菜など色々 あります。	
13	水	○	セサミしよくパン★ 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★	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	694	29.3	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。	
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	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	588	23.0	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	
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	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	653	26.6	今日(24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	
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 ぎゅうにゅう みそ わかめ さば おしるこ	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	702	24.7	センターで備蓄されている災害 用みそ汁を使います。	
19	火	○	ごはん たらじる 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	610	27.2	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教育	
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	629	23.3	センターで備蓄されている災害 用みそ汁を使います。	
21	木	○	ごはん はっぼうさい いかのあまずあんかけ フルーツあんにとろろ	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 パインアップル もも みかん	713	31.1	19日(火) 富山県の郷土料理 たらじる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。	
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 (きざみのり)	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	601	27.4	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	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 こんにゃく えだまめ	584	25.9	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。	
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★	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	673	28.3	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。	
27	水	コ	はいがまるパン★ じゃがいもとコーンのミルクスープ ハニーマスタードチキン こんにゃくサラダ	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 こんにゃく だいこん きゅうり	569	26.6	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。	
28	木	○	ごはん ごじる さわらのごまだれがけ ツナいりかいそうサラダ	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 こんにゃく ながねぎ キャベツ たまねぎ	621	29.0	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。	
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 パインアップル もも みかん	640	25.0	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。	
給食回数				14 回		基準栄養量		650	26.8	※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

●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。 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!

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
- ながねぎ