


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になる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
12	水	○	ななくさうどん とりにくのからあげ ごまあえ こめこメープルかぼちゃパン	とりにく あぶらあげ だいちいんりょう	だいこん かぶ せり はこべ なすな ほたけのぎ ごぎょう ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	げんまいめん でんぷん あぶら ごまさとう こめこメープルかぼちゃパン	593	23.9	12日 人目の節句(1月7日) 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。給食では七草を使用し たうどんを提供します。 春の七草 	
13	木	○	ごはん すきやきふう つくねやき ひじきとツナのそぼろいため	だいちいんりょう ぶたにく やきどうふ とりにく とうふ とうにゆう ひじき まぐろフレーク だいち みそ	ほしいたけ はくさい しゆんぎくしらたき ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	こめ さとう こめこ でんぷん あぶら	583	29.5	14日 小正月(1月15日) 煮た小豆を入れて炊いたお粥 やご飯を食べる風習がありま す。 小豆の赤い色が 邪気を払ってく れるといわれています。 17日 阪神・淡路大震災が起 きた日 27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味噌汁を 使います。	
14	金	○	あずきごはん ぶたにくとあつあげのすましる さわらのゆずみそだれ にしめ	あずき だいちいんりょう ぶたにく なまあげ さわら みそ とりにく	たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが ゆず ごぼう ほしいたけ れんこん にんじん さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん さといも	589	32.2	17日 小正月(1月15日) 煮た小豆を入れて炊いたお粥 やご飯を食べる風習がありま す。 小豆の赤い色が 邪気を払ってく れるといわれています。	
17	月	○	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	だいちいんりょう みそ わかめ なまあげ ホキ とりにく さつまあげ だいち	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく もやし にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	587	26.7	17日 阪神・淡路大震災が起 きた日 27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味噌汁を 使います。	
18	火	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ みかん	だいちいんりょう ぶたにく だいち みそ とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	594	24.6	17日 阪神・淡路大震災が起 きた日 27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味噌汁を 使います。	
19	水	コ	こめコスライスパン はくさいのとうにゆうクリームスープ とりにくのマッシュポテトやき フルーツしらたま	だいちいんりょう とうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう りんご もも ようなし	こめコパン あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいもしらたまもち さとう	620	20.0	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。	
20	木	○	ごはん けんちん汁 モロのカレーライ にうともやしのあえもの	だいちいんりょう とうふ あぶらあげ もうかざめ	ごぼう こんにやく にんじん ほしいたけ だいこん ながねぎ もやし たら	こめ ごまあぶら さといも こめこ コーンフレーク あぶら さとう	586	24.7	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。	
21	金	○	ごはん ぶたばらとはくさいのみそしる さばのねぎしおやき じゃがいものごまみそに	だいちいんりょう ぶたにく みそ さば とりにく	だいこん にんじん はくさい ぶなしめじ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく ほしいたけ えだまめ	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	603	25.1	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。	
24	月	○	ごはん しらたまじる さけのしおやき はくさいとこまつなのおひたし	だいちいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ さけ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ほしいたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら じゃがいも しらたまもち	605	29.1	24日 学校給食週間(24日~30日) ご飯と焼き鮭、カレーライス、ス パゲッティ、鯨の竜田揚げなど 給食の歴史にちなんだ献立が 登場します。	
25	火	○	カレーライス かいそうサラダ ぼんかん	ぶたにく だいち だいちいんりょう かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな ぼんかん	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	593	19.5	24日 学校給食週間(24日~30日) ご飯と焼き鮭、カレーライス、ス パゲッティ、鯨の竜田揚げなど 給食の歴史にちなんだ献立が 登場します。	
26	水	○	スパゲッティミートソース ツナサラダ フルーツあんにとどうふ	ぶたにく だいち だいちいんりょう まぐろフレーク かんてん とうにゆう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト キャベツ こまつな コーン りんご もも ようなし レモン	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう	632	21.0	24日 学校給食週間(24日~30日) ご飯と焼き鮭、カレーライス、ス パゲッティ、鯨の竜田揚げなど 給食の歴史にちなんだ献立が 登場します。	
27	木	○	ちゅうかどん ししゃものごまやき(2ほん) こまつなとえのきのりあえ	ぶたにく いか だいちいんりょう からふとししゃも のり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい チンゲンサイ えのきたけ キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	580	28.6	24日 学校給食週間(24日~30日) ご飯と焼き鮭、カレーライス、ス パゲッティ、鯨の竜田揚げなど 給食の歴史にちなんだ献立が 登場します。	
28	金	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる くじらのたつたあげ にくじゃが	だいちいんりょう あぶらあげ みそ わかめ くら ぶたにく	だいこん キャベツ ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	584	28.1	24日 学校給食週間(24日~30日) ご飯と焼き鮭、カレーライス、ス パゲッティ、鯨の竜田揚げなど 給食の歴史にちなんだ献立が 登場します。	
31	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ いかにチリソースがけ はくさいとチンゲンサイのサラダ	だいちいんりょう ぶたにく いか ハム	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	587	24.6	24日 学校給食週間(24日~30日) ご飯と焼き鮭、カレーライス、ス パゲッティ、鯨の竜田揚げなど 給食の歴史にちなんだ献立が 登場します。	
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。 ★：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、1月31日(月)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
 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒードブルです。  : 大皿を出す日です。

西多摩保健所からのお知らせ
 食中毒ウソ! ホント!? OXクイズに挑戦だ!!
 食中毒について4つのクイズに答えてね! キミは何問わかるかな?
 Q1. 食べ物が原因で病気になることがある?
 Q2. 少しの食中毒菌やウイルスでは食中毒になることはない?
 Q3. 春夏秋冬いつでも食中毒に注意すべき?
 Q4. 食中毒はレストランだけで起こるもの?

こたえ
 簡単だったかな? 食中毒菌は見えないけれど、意外と近くに潜んでいるよ。
 正しい知識を身に付けよう!
 A1. O 食べたものに食中毒菌や毒があると、お腹が痛くなったり、気持ち悪くなったりすることがあるよ!
 A2. X ほんの少しの食中毒菌やウイルスが付いた食べ物を食べただけで食中毒になることがあるよ!
 A3. O 暑い夏だけじゃない! 食中毒は一年中、起こっているよ!
 A4. X 食中毒はおうちでも起こっているよ! おうちでもよく手を洗おう!!

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和3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のになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる					
12	水	○	七草うどん 鶏肉のから揚げ ごま和え 米粉メープルかぼちゃパン	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう	だいこん かぶ せり はこべ なすな ほとけのぎ ごぎょう ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	げんまいめん でんぶん あぶら ごま さとう こめこメープルかぼちゃパン	819	30.3	12日 人日の節句(1月7日) 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。給食では七草を使用 したうどんを提供します。		
13	木	○	ご飯 すき焼き風煮 つくね焼き ひじきとツナのそぼろ炒め	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ とりにく とうふ とうにゆう ひじき まぐろフレーク だいず みそ	ほししいたけ はくさい しゆんぎくしらたき ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	こめ さとう こめこ でんぶん あぶら	753	37.4	春の七草 		
14	金	○	小豆ご飯 豚肉と厚揚げのすまし汁 鯖の柚子味噌だれ 煮しめ	あずき だいずいんりょう ぶたにく なまあげ さわら みそ とりにく	たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが ゆず ごぼう ほししいたけ れんこん にんじん さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん さといも	770	42.9			
17	月	○	ご飯 災害備蓄用味噌汁 ホキのごまだれがけ 五目きんぴら	だいずいんりょう みそ わかめ なまあげ ホキ とりにく さつまあげ だいず	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく もやし にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	763	35.2	14日 小正月(1月15日) 煮た小豆を入れて炊いたお粥 やご飯を食べる風習がありま す。		
18	火	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	750	31.0	小豆の赤い色が邪気を払っ てくれるといわれています。 		
19	水	コ	米粉スライスパン 白菜の豆乳クリームスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き フルーツ白玉	だいずいんりょう とうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう りんご もも ようなし	こめこパン あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも しらたまもち さとう	844	25.2	17日 阪神・淡路大震災が起 きた日 27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味噌汁を 使います。 		
20	木	○	ご飯 けんちん汁 モロのカレーフライ にらともやしの和え物	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ もうかざめ	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ もやし にら	こめ ごまあぶら さといも こめこ コーンフレーク あぶら さとう	751	30.3	家庭でも、非常食などの 備蓄品を準備しておこう		
21	金	○	ご飯 豚ばらと白菜の味噌汁 鯖のねぎ塩焼き じゃが芋のごまみそ煮	だいずいんりょう ぶたにく みそ さば とりにく	だいこん にんじん はくさい ぶなしめじ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ えだまめ	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	794	32.7			
24	月	○	ご飯 白玉汁 鮭の塩焼き 白菜と小松菜のお浸し	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ さけ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら じゃがいも しらたまもち	770	36.4	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土料 理です。栃木県では、モロ(もう かざめ)がよく食べられていま す。また、にらやもやしの生産 が盛んです。 		
25	火	○	カレーライス 海藻サラダ ぼんかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな ぼんかん	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	763	24.2	学校給食週間(24日~30日) ご飯と焼き鮭、カレーライス、ス パゲッティ、鯨の竜田揚げなど 給食の歴史にちなんだ献立が 登場します。		
26	水	○	スパゲッティミートソース ツナサラダ フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく だいず だいずいんりょう まぐろフレーク かんてん とうにゆう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト キャベツ こまつな コーン りんご もも ようなし レモン	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう	815	26.1			
27	木	○	中華丼 ししゃものごま焼き(2本) 小松菜とえのきののり和え	ぶたにく いか だいずいんりょう からふとししゃも のり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ えのきたけ キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	728	35.4	明治22年に山形県の 鶴岡市の小学校でお にぎりと焼き鮭を提供 したことが、学校給食 の始まりです。		
28	金	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭(くじら)の竜田揚げ 肉じゃが	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ くらぶた ぶたにく	だいこん キャベツ ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	750	35.8			
31	月	○	ご飯 中華コーンスープ いかのチリソースがけ 白菜とチンゲンサイのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく いか ハム	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	759	32.3			
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。

◎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、1月31日(月)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。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒードブルです。  : 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

答え

～西多摩保健所からのお知らせ～
食中毒ウソ! ホント!? O×クイズに挑戦だ!!

食中毒について4つのクイズに答えてね! キミは何問わかるかな?

Q1. 食べ物が原因で病気になることがある?

Q2. 少しい食中毒菌やウイルスでは食中毒になることはない?

Q3. 春夏秋冬いつでも食中毒に注意すべき?

Q4. 食中毒はレストランだけで起こるもの?

簡単だったかな? 食中毒菌は見えないけれど、意外と近くに潜んでいるよ。正しい知識を身に付けよう!

A1. O

食べたものに食中毒菌やウイルスがあると、お腹が痛くなったり、気持ち悪くなったりすることがあるよ!

A2. X

ほんの少しの食中毒菌やウイルスが付いた食べ物を食べただけで食中毒になることがあるよ!

A3. O

暑い夏だけじゃない! 食中毒は一年中、起こっているよ!

A4. X

食中毒はおうちでも起こっているよ! おうちでもよく手を洗おう!!