

学校給食予定献立表

令和3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 プレーン蒸しパン★	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん かぶ せり はこべ なすな ほとけのざ ごぎょう ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	うどん でんぷん あぶら ごま さとう むしパン	752	33.3	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 青のり入り卵焼き★ ひじきとツナのそぼろ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご あおのり とりにく ひじき まぐろフレーク だいず 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 あぶら さとう	748	36.5	春の七草 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。	
14	金	○	小豆ご飯 かきたま汁 鯖の柚子味噌だれ 煮しめ	あずき ぎゅうにゅう とうふ たまご 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 でんぷん ごま さとう さとも	758	40.6		
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	ぎゅうにゅう みそ わかめ なまあげ ホキ とりにく さつまあげ だいず	こまつな えのきたけ ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	757	34.0		
18	火	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー 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	777	32.0		
19	水	コ	黒砂糖食パン★ 白菜のクリームスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き フルーツ白玉	コーヒーミルク ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう パイナップル もも みかん	くろざとうパン あぶら こむぎこ バター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも しらたまもち さとう	792	29.0	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	ぎゅうにゅう とうふ 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 にら	こめ あぶら ごま あぶら さとも こむぎこ パン さとう	754	31.3	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	ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも ごま	824	33.7		
24	月	○	ご飯 すいとん汁 鮭の塩焼き 白菜と小松菜のお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう 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 すいとん	729	36.9	家庭でも、非常食などの備蓄品を準備しておこう 	
25	火	○	カレーライス 海藻サラダ ぼんかん★ ☆にんじんをさがしてみてね	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう 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	768	24.7		
26	水	○	スパゲッティミートソース ツナサラダ ヨーグルト★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろ フレーク ヨーグルト	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	スパゲッティ オリーブ あぶら あぶら さとう	802	34.8	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	○	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 (刻みのり)	ぶたにく いか ぎゅうにゅう 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	743	35.3		
28	金	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鯨(くじら)の竜田揚げ 肉じゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ くじら 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 あぶら でんぷん じゃがいも さとう	755	35.4	明治22年に山形県の鶴岡市の小学校でおいぎりと焼き鮭を提供したことが、学校給食の始まりです。	
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	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご 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	794	33.4		
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。 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
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

～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?

答え

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、起きているよ!

A4. X 食中毒はおうちでも起きているよ! おうちでもよく手を洗おう!!